

Coaching People har startet senior yoga

# Yoga - også selvom du ikke er heeelt så smidig

**Senioryoga.** Yoga er for alle, også ældre som måske føler sig lidt stive i leddene.

Måske har du tænkt at yoga så spændende ud, men at når du ikke kan folde fødderne bag nakken endsige nå gulvet stående medstrakte ben,

så var det måske ikke noget for dig. Men nu har Coaching People lavet et yogahold, som hver fredag inviterer dig med en ældre krop indenfor til

en omgang blid yoga. Yoga som tager hensyn til at kroppen ikke er 17 år længere, men som måske i længden kan være med til at gøre dig

mere smidig, give en bedre kropsholdning og sågar forbedre balancen.

## Øvelser og afspænding

Timen starter med en række øvelser på måtter på gulvet. Der er både øvelser hvor du står, sidder og ligger og enkelte øvelser tager nogle minutter.

Det giver udover de nævte fysiske fordele også en indre ro. Noget som bliver understreget i den sidste del af

timen, som altid indeholder afspænding.

Se mere om holdet, priser og tider på [www.coachingpeople.dk](http://www.coachingpeople.dk). Hvis du er i tvivl om holdet er noget for dig, så kan du kontakte yogalærer Tina Nalleberg Frandsen på 60 88 84 62.

Af Christina Otzen

# SPAR 299 KR.

Meld dig ind senest 7. marts og spar 299 kr. på startpakken\*



fitnessdk

## TRÆN FRA KUN 269 KR. PR. MÅNED

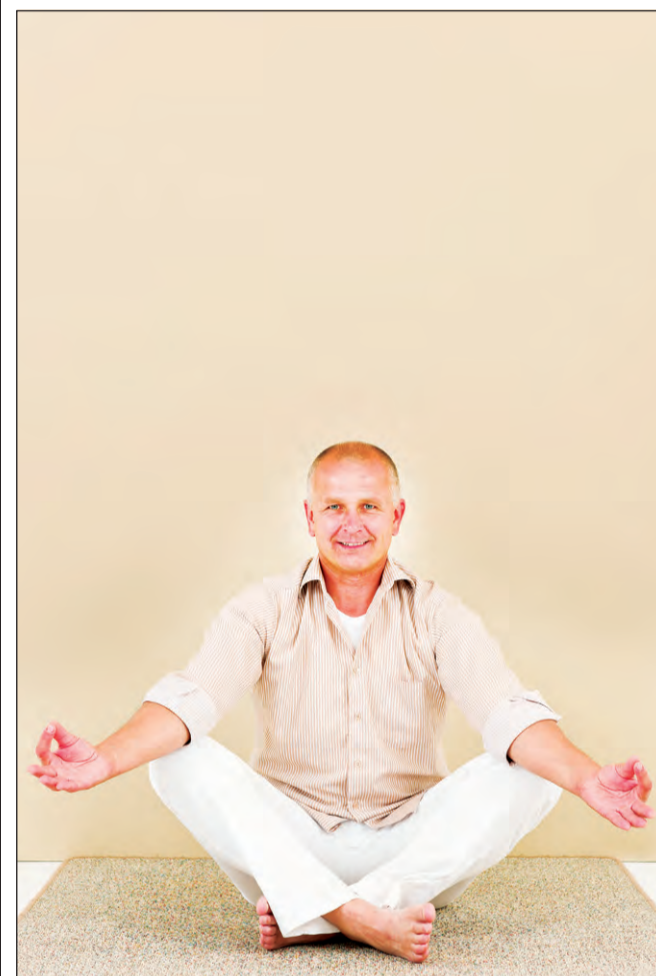
Meld dig ind senest 7. marts og spar 299 kr. på vores startpakke, som bl.a. inkluderer træningsvejledning, så du kommer godt i gang. Du kan træne fra kun 269 kr. pr. måned og alle medlemskaber i fitness dk er uden binding.\*

## SPÆNDENDE FORÅR

Vi har masser af spændende forårsnyheder på programmet i fitness dk. Tag med til sjov og udfordrende træning - du kommer ikke til at kede dig!

Besøg vores hjemmeside, hvor du kan se holdplanen for dit lokale center og læse mere om alt det vi kan tilbyde dig.

Meld dig ind online eller i dit nærmeste center.



**BLID YOGA.** Yogaholdet er tiltænkt seniorer, men kan også passe til yngre som måske har nogle skavanker i bevægeparatet. Foto: Creasonstop

## FAKTA

### BLID YOGA

#### Formålet med blid yoga er:

- Udstrække og afspænde stive muskler
- Forbedre og bevare en god kropsholdning
- Forbedre balanceevnen
- Skabe ro i krop og sind

Kilde: [www.coachingpeople.dk](http://www.coachingpeople.dk)

## Yoga i Herlev

TRÆNING. Yoga er mange ting, for der er grene af yoga, der giver styrke og sved på panden og så er der blidere yoga som med øvelser der holder i flere minutter sætter mere fokus på indre ro. I Herlev kan man dyrke yoga mange steder. Ovenfor er beskrevet et tilbud rettet mod seniorer, men også Fitness.dk og Fitnessworld har yogahold. Du kan også finde yoga blandt AOF og FOFs tilbud og flere fysioterapeuter har også yogahold. Øvelserne kan for øvede også laves hjemme i stuen - måske guidet af en af de utallige yoga-dvd'er eller bøger som findes på markedet. Den lokale boghandler eller [www.denintelligentekrop.dk](http://www.denintelligentekrop.dk) i Herlev kan hjælpe dig videre, hvis du selv vil træne derhjemme. co

- find os her

fitness dk, Herlev  
Herlev Torv 28  
2730 Herlev  
Tlf. 72 22 02 09



fitnessdk

\* Tilbuddet gælder kun ved indmeldelse senest den 7. marts 2012 og medlemskabet skal påbegyndes senest 1. april 2012. Tilbuddet gælder ikke personer, der har været medlem inden for de seneste 3 måneder. fitness dk's alm. regler og betingelser er gældende.