



*Udbyders LOGO sættes
ind her*



Ligesom du kan dyrke motionsboksning uden du skal i bokseringen, kan du også dyrke motionsballet uden du skal være balletdanser. Den klassiske ballets træningsmetode er baseret på mere end 300 års erfaring og metodeudvikling og har derfor vist sit værd som træningsmetode. Og som alle klassiske skoler favner ballet alle niveauer fra helt uøvet til den største scenekunst.

Intelligent fitness



SeniorBallet og MotionsBallet

er sund og bæredygtig træning for voksne motionister. Vi bruger IKKE ekstreme bevægelser såsom tåspidsdans, høje benløft, overdreven udad drejning og spagat, som du ellers kender fra ballet, men kun de sunde og opbyggende øvelser.

Undervisningen bygger på SBF-metoden: **SPÆNDSTIGHED, BÆREDYGTIGHED, FLOW**, som giver dig en stærkere og smidigere krop, bedre balance og en rankere holdning. Du får sundere fødder, arme og ben, bedre kondition og øget velvære. Træningen foregår til klassisk og enkel klavermusik.

Hvem kan deltage?

MotionsBallet er for voksne i alderen 16-50 år, og SeniorBallet er for over 50-årige. Alderen henviser til den biologiske alder (ikke den kronologiske) og skal forstås meget bredt, dvs. hvis du er i fin form og frisk, kan du sagtens være med på et MotionsBallet-hold, selv om du er over 50 år (og modsat). Forskellen imellem de to grupper ligger i træningsintensitet og fysisk belastningsgrad (som fx high/low impact inden for fitness).

BalletFitness er "follow along"-motion ved en træningsbarre/støttebarre for alle aldersgrupper og alle niveauer, hvor du gør det med, som du kan.

Alle hold er naturligvis for begge køn.

Undervisning finder sted hos (udbyders navn + adresse sættes ind her). Du kan se datoer og tilmelde dig på [www.\(udbyders webside sættes ind her\)](http://www.intelligentfitness.dk)

Om underviseren

Charlotte de Neergaard er uddannet fra balletskolen på Det kongelige Teater og Den kongelige Ballet og har udviklet SBF-metoden efter at have undervist voksne begyndere i ballet i mange år. Metoden bygger på den **klassiske ballets** træningsmetode/balletmetoden, en **nyere ballet-teknik**, som også inddrager åndedræt, afspænding og sundhed i træningen, og egne erfaringer fra **andre træningsmetoder** (fx pilates, Alexanderteknik, floorbarre). Læs mere på www.intelligentfitness.dk

SBF-metoden giver klassisk ballet et menneskeligt ansigt til glæde og gavn for helt almindelige mennesker, der ønsker at dyrke lærerig, udviklende, intelligent og bæredygtig motion og fitness.

Find det koncept, der passer dig bedst

Intelligent fitness

 MotionsBallet^{dk}

INTRO

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.
STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE
ADAGIO · ALLEGRO · 90 MIN.

 SeniorBallet^{dk}

BALANCE

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE ·
ADAGIO · 90 MIN.

 MotionsBallet^{dk}

KONDI

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE ·
ALLEGRO · 90 MIN.

 MotionsBallet^{dk}

KLASSISK

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE ·
ADAGIO · ALLEGRO · 90 MIN.

 MotionsBallet^{dk}

FITNESS

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

 MotionsBallet^{dk}

DROP-IN

STANGSKOLE · STRÆK · 60 MIN.
STANGSKOLE · STRÆK · ADAGIO ·
ALLEGRO · 90 MIN.

 MotionsBallet^{dk}

TEKNIK

FØDDER · KNÆ · HOFTER · TORSO ·
SKULDRE · ARME · HÆNDER · HALS ·
HOVED · 60 MIN.

 MotionsBallet^{dk}

SOLO

PERSONLIG TRÆNING · TEKNIK ·
HJEMMETRÆNINGSPROGRAM ·
MUSIKALITET · UDSTRÅLING · 60 MIN.

VIDSTE DU AT...

- Guiden "7 trin til en god holdning" er en af hjørnestenene i SBF-metoden.
- Vi træner ballet, fordi det føles godt at gøre. At det også forbedrer vores sundhed, er ren bonus.

Holdbeskrivelser

INTRO-1 er for nybegyndere. Det er et kursusforløb på 8 gange og formålet med kurset er at lære dig ballettens grundteknik og træningsmetode at kende. Efter INTRO-1 vil du være i stand til at følge den øvrige træning på NIVEAU I eller du kan fortsætte på INTRO-2.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
60 MIN.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE
ADAGIO - ALLEGRO - 90 MIN.

BALANCE er langsomme, styrkefulde og kontrollerede bevægelser. Lektionen indeholder alle elementer fra professionel ballettræning (som PRO). Men du får flere langsomme øvelser ude på gulvet og færre spring. BALANCE er et godt alternativ til Tai Chi/Qigong.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
ADAGIO - 90 MIN.

KONDI er kardio- og konditions-træning. Lektionen indeholder alle elementer fra professionel ballettræning (som PRO). Men du får flere spring-øvelser ude på gulvet og færre langsomme adagio-øvelser. KONDI er et godt alternativ til løbetræning med sund holdning.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
ALLEGRO - 90 MIN.

KLASSISK indeholder alle elementer fra den klassiske, professionelle ballettræning, dog under hensyntagen til niveau (0-III) og målgruppe (barn, ung, motionist, senior). Du får både langsomme adagio-øvelser, hurtige allegro-øvelser og store spring over gulv.

STANGSKOLE - STRÆK - ADAGIO -
ALLEGRO - 90 MIN.

FITNESS er funktionel styrketræning med fokus på spændstighed og en bæredygtig holdning. Dette hold er for dig, der vil træne din styrke og muskulære kropskontrol uden brug af maskiner. Du får dynamisk og stabiliserende træning (core) i enkle øvelser, der giver sved på panden.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
60 MIN.

DROP-IN betyder, at du ikke behøver tilmelde dig – du møder blot op og betaler kontant ved døren. DROP-IN er supplerende træning til dig, der allerede er tilmeldt et fast undervisningshold. Du vil ikke blive korrigeret eller undervist, men få mange trin.

STANGSKOLE - STRÆK - 60 MIN.
STANGSKOLE - STRÆK - ADAGIO -
ALLEGRO - 90 MIN.

TEKNIK er viden, teori, fordybelse og grundlæggende undervisning i, hvordan du står, går og bevæger dig optimalt. Det er fundamentet for al bevægelse og for at opnå en bæredygtig krop. Du får med styrke & smidighed forbedret din balance & bæring med fokus på dine led.

FØDDER - KNÆ - HOFTER - TORSO -
SKULDRE - ARME - HÆNDER - HALS -
HOVED - 60 MIN.

SOLO er privatundervisning med udgangspunkt i dine personlige problemstillinger og med dit eget hjemmetræningsprogram. Du får vejledning i, hvordan kropsbevidsthed kan optimere dit velvære og din personlige udstråling, og hvordan krops-rytmik kan træne dig mentalt.

PERSONLIG TRÆNING - TEKNIK -
HJEMMETRÆNINGSPROGRAM -
MUSIKALITET - UDSTRÅLING - 60 MIN.

VIDSTE DU AT...

- Som nybegynder er det mest optimalt for dig, at du gennemfører et forberedende INTRO-kursus, så du kan lære ballettens træningsmetode at kende.