

Pilates i Hvidovre i 10 år

● I denne måned er det præcis 10 år siden at Lenepia.dk startede sit Pilatesstudio op i Hvidovre.

Det hele startede med, at Lene Pia som nyuddannet Pilates instruktør satte en annonce i Hvidovre avis med en invitation til en gratis informationsaften om Pilates konceptet.

- Jeg må have ramt lige ned i en niche, for jeg fik samme aften signet deltagere op til tre hold. Et par måneder senere kom yderligere et par hold til, og så var jeg ligesom i gang! Cirka 95 procent af mine nuværende kunder har været med helt fra start, hvilket jo er helt fantastisk og jeg er både ydmyg og dybt taknemmelig for sådan en loyalitet!

- Mit varemærke er små hold, så der er tid til den personlige kontakt og til at korrigere undervejs. En personlig kontakt som ikke kun foregår mellem mig og deltagerne, men som også er opstået indbyrdes mellem deltagerne. Der er på alle holdene en aura af venlig lune, omsorg og interesse for hinanden, hvilket giver en fantastisk dejlig energi.

I klassisk forstand handler Pilates om stabilitetstræning, hvor der er stor fokus på at styrke kropskernen - også kaldes coremusklerne.

- Oprindeligt startede mit koncept da også som klassisk Pilates, men på baggrund af nyere forskning og løbende efteruddannelse har jeg efterhånden udviklet mit eget koncept hvor der blandt andet ind-



Hos Lene Pia handler det om stabilitetstræning med stor fokus på at styrke kropskernen.

går bindevævstræning (Elastic Training), hvorfor jeg kalder mit koncept Elastic Pilates.

Kombinationen af bindevævstræning og coretræning har jeg særdeles gode erfa-

ringer med, da flere og flere fortæller mig at de føler sig både stærkere og mere smer-

tefri med denne træningsform. Alle er velkomne - aldersfordelingen hos lenepia.dk

spænder mellem 27-77 år. - Jeg har flere mødre/døtre, ægtepar, ja hele familier som sammen har fundet vej til træningslokalet, så jo - træningen er også for mænd og dem ser jeg gerne endnu flere af..

Med mindre man i forvejen har erfaring med et anerkendt Pilates koncept, er det obligatorisk at tage introtimer til de grundlæggende Pilatesprincipper inden man starter på holdtræning. Dels for at få en kort snak om kroppen og dens evt. udfordringer, men også for at blive bekendt med konceptet, så man ved hvad man går ind til, får max ud af træningen og så vidt muligt undgår at pådrage sig skader.

Som årene er gået er der kommet flere forskellige tilbud, så udover Pilatesundervisningen, udbydes nu også jævnligt YIN yoga, temabaserede workshops samt weekend retreats i Danmark.

- I anledning af mit 10 års jubilæum, vil der i den kommende sæson løbende komme masser af gode tilbud og har man lyst til virkelig at forkæle sig selv, kan jeg varmt anbefale at deltage på en af mine weekend retreats.

Se meget mere på hjemmesiden.

Lene Pia Hansen er uddannet Psykomotorisk Terapeut, Internationalt Certificeret Pilates instruktør, Certificeret ID lifecoach, ID mindfulness instruktør, YIN yoga Certificeret samt uddannet indenfor Elastic Training.

Lev livet sundt... ... tag en cykeltur året rundt

Elcykler
Priser fra
10.999,-



**CYKELHUSET
CENTRAL**

HVIDOVREVEJ 251 • 3678 1037

Fodspecialist og frisør i samme hus:

Wellness til dine fødder



Få tjekket
og plejet
dine
fødder
- de skal holde
hele livet!

Fjernelse af hård hud, klip af negle, fodbad med peeling og massage af fødder og lægge.

329,-

Lille behandling:
Fodbad og massage af
fødderne og lægge

250,-

**HUSK
TIDS-
BESTILLING**

Vejledning omkring indlæg, fodtøj, aflastninger osv. samt om smerter i knæ, fødder eller ryg

150,-

Følg Salon Wagner / fod specialisten på vores facebookside

Fodspecialisten

Tlf. 36 78 66 56 / 40 15 96 66
www.bergindlaeg.dk

**Salgsagenturet
& Berg indlæg**

Gl. Køge Landevej 326 (lige ved Friheden Station)

Frisøren

Tlf. 36 78 70 00

Åbningstider:
Mandag-fredag fra kl. 9.00
og 1. lørdag i md.

Salon

Wagner