

# Bodyart - nyt træningstilbud i byen

## MOTION

Af Lise Aagaard

liaa@amtsavisen.dk

**RANDERS:** Bodyart er en ny og revolutionerende træningsform for kvinder og mænd mellem 25 og 75 år.

Som den første i Danmark tilbyder Beatrix Fisker denne nye unikke måde at komme i form på i Randers. Beatrix Fisker er certificeret Pilates- og Bodyart-underviser med 10 års erfaring, personlig træner og foredragsholder. Hun har rejst i mange lande for at gennemføre sin uddannelse hos de bedste trænere i verden, og hun underviser både genoptræningsklienter, motionister og top-idrætsudøvere.

Bodyart er en træningsform, som giver sved på panden, men samtidig virker den energi-givende. Som en af Beatrix' elever udtaler:

»Jeg lægger alle mine forretningsmøder efter min Bodyart-time onsdag morgen, for jeg får så meget energi og overskud af træningen.«

Ud over mere energi og forbrænding af fedt på en hidtil ukendt måde giver Bodyart også en fornemmelse af at



Beatrix Fisker står i spidsen for det nye motionstilbud i Randers. Pressebillede.

få en yngre krop. Smerter og stivhed i leddene trænes væk uden brug af redskaber; kun deltagerens egen krop anvendes.

Træningsformen er allerede slået igennem i flere europæiske lande såsom Schweiz, Tyskland, Østrig, Ungarn, Polen, Rusland, Spanien og andre. I USA er Bodyart meget brugt sammen med Pilates.

Den unikke træningsform virker afstressende samtidig med, at den helbreder og fore-

bygger skader. Træningsformen er specielt god for mennesker som ønsker at træne deres krop som en helhed; modsat fx træning af brystmuskler i en fitness maskine. Træningens formål er at styrke kropsbevidstheden, vejrtækningen, balancen, koordinationen og naturligvis styrken hos den enkelte deltager.

Bodyart og Pilates-træningen starter i september med hold for både begyndere og

mere øvede deltagere. Undervisningen foregår på små hold med maks. 15 deltagere, så Beatrix Fisker har god tid og overblik til at hjælpe og vejlede den enkelte deltager. Beatrix Fisker har lejet lokaler hos kiropraktorerne.com på Århusvej 102., og hun glæder sig meget til at starte i de nye lokaler med både Bodyart og Pilates.

Beatrix Fisker holder en gratis introduktionsdag lørdag 3. september.

# Bodyart - nyt træningstilbud i byen

## MOTION

Af Lise Aagaard

liaa@amtsavisen.dk

**RANDERS:** Bodyart er en ny og revolutionerende træningsform for kvinder og mænd mellem 25 og 75 år.

Som den første i Danmark tilbyder Beatrix Fisker denne nye unikke måde at komme i form på i Randers. Beatrix Fisker er certificeret Pilates- og Bodyart-underviser med 10 års erfaring, personlig træner og foredragsholder. Hun har rejst i mange lande for at gennemføre sin uddannelse hos de bedste trænere i verden, og hun underviser både genoptræningsklienter, motionister og top-idrætsudøvere.

Bodyart er en træningsform, som giver sved på panden, men samtidig virker den energi-givende. Som en af Beatrix' elever udtaler:

»Jeg lægger alle mine forretningsmøder efter min Bodyart-time onsdag morgen, for jeg får så meget energi og overskud af træningen.«

Ud over mere energi og forbrænding af fedt på en hidtil ukendt måde giver Bodyart også en fornemmelse af at



Beatrix Fisker står i spidsen for det nye motionstilbud i Randers. Pressebillede.

få en yngre krop. Smerter og stivhed i leddene trænes væk uden brug af redskaber; kun deltagerens egen krop anvendes.

Træningsformen er allerede slået igennem i flere europæiske lande såsom Schweiz, Tyskland, Østrig, Ungarn, Polen, Rusland, Spanien og andre. I USA er Bodyart meget brugt sammen med Pilates.

Den unikke træningsform virker afstressende samtidig med, at den helbreder og fore-

bygger skader. Træningsformen er specielt god for mennesker som ønsker at træne deres krop som en helhed; modsat fx træning af brystmuskler i en fitness maskine. Træningens formål er at styrke kropsbevidstheden, vejrtrækningen, balancen, koordinationen og naturligvis styrken hos den enkelte deltager.

Bodyart og Pilates-træningen starter i september med hold for både begyndere og

mere øvede deltagere. Undervisningen foregår på små hold med maks. 15 deltagere, så Beatrix Fisker har god tid og overblik til at hjælpe og vejlede den enkelte deltager. Beatrix Fisker har lejet lokaler hos kiropraktorerne.com på Århusvej 102., og hun glæder sig meget til at starte i de nye lokaler med både Bodyart og Pilates.

POWERED BY INFOR

Beatrix Fisker holder en gratis introduktionsdag lørdag 3. september.