



*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 bevist sin værdi som træningsmetode. Og som alle klassiske skoler favner ballet alle niveauer fra helt uøvet til den største scenekunst.

Intelligent fitness



SeniorBallet (50+) og MotionsBallet

er sund og bæredygtig træning for voksne motionister. Vi bruger IKKE ekstreme bevægelser såsom tåspidsdans, høje benløft, overdreven udadretning 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).

Personer, der lider af en lille skavank, er højt oppe i alderen eller på anden måde har brug for særligt hensyn, henvises til hensyntagende hold (HENSYN).

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.\(udbyders webside sættes ind her\)](#)

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, en **nyere ballet-teknik**, som også inddrager åndedræt, afspænding og sundhed i træningen, og egne erfaringer fra **andre træningsmetoder** (fx pilates, Alexanderteknik, floor barre).

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.

SeniorBallet^{dk}

PRO

STANGSKOLE · STRÆK · ADAGIO ·
ALLEGRO · 90 MIN.

SeniorBallet^{dk}

HENSYN

STANGSKOLE · STRÆK/FLOORBARRE ·
CHASSE M. VARIATIONER · 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.

PRO står for *professionel*, fordi lektionen indeholder alle elementer fra professionel ballettræning, dog under hensyntagen til niveau (fx ingen pirouetter på begynder-niveau). Du får mange trin i denne lektion, hvorfor der ikke er tid til fordybelse og særlige korrektioner.

STANGSKOLE - STRÆK - ADAGIO -
ALLEGRO - 90 MIN.

HENSYN står for *hensyntagende undervisning*. Det er for dig, der lider af en lille skavank, er højt oppe i alderen eller på anden måde har brug for særligt hensyn. Du får ingen spring, men du får stadig pulsen i vejret af de kvikke bevægelser ved stangskolen og chassé over gulv.

STANGSKOLE - STRÆK/FLOORBARRE -
CHASSE M. VARIATIONER - 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 SBF-metoden og balletterminologien at kende.