

Invitation:

## Kom og prøv de nyeste træningstrends

Gotvedinstituttet skyder sæsonen i gang med spritnye tiltag, som vi inviterer pressen til at prøve. Oplev din indre balletdanser til "Pulsing Barre", giv kroppen nye udfordringer til "Funktionel træning & yoga" eller dans dig glad til "Dans & yoga".

Gotvedinstituttet inviterer dig og din fotograf til at komme og prøve nogle af de helt nye trends inden for bevægelse og træning. Vi kombinerer nyhederne med over 100 års viden om kroppen, bevægelse og ikke mindst alle de positive effekter, moderat bevægelse har på os: Lavere stressniveau, en stærk krop, der får færre skavanker, færre sygdomme, mere glæde og ikke mindst masser af velvære i kroppen og sindet.

Vi kombinerer den landskendte gotvedgymnastik, som Helle Gotved skabte i 1950'erne, med de nyeste strømninger i bevægelse: Fasciatræning, der træner bindevævet mellem muskler, organer og ledbånd, Pulsing Barre, der tager udgangspunkt i ballet, pilates, yoga og styrketræning, Funktionel træning, der bruger og forbedrer dine naturlige bevægemønstre: løb, løft og spring.

Vi inviterer pressen til at prøve de nye hold. Du skal blot kontakte kommunikationsmedarbejder Pernille Yde Honoré på mobil: **81 44 04 24**

Se alle Gotvedinstituttets nyheder her: <http://www.gotved.dk/kurser/>

Vedhæftet 3 fotos af kurserne:

Pulsing Barre, Funktionel træning og yoga samt Dans og yoga.