

Zaterdag 13 december in Nannet's Pilates Studio

'Wat is pilates? Debbie Jenner laat het zien'

Badhoevorp. Wie de schok van de weegschaal in januari voor wil zijn en daarom nu al wil starten met verantwoord bewegen, is zaterdag 13 december welkom bij Nannet's Pilates Studio aan de Jan van Gentstraat 119e. Niemand minder dan fitness goeroe Debbie Jenner is aanwezig om alle ins en outs uit de doeken te doen.

■ Anja Maas

Debbie Jenner was indertijd een van de eersten die Nederland kennis liet maken met aerobics. Wie herinnert zich niet Doris D and the pins, een groep in de jaren 80 de toon zette met bewegen op muziek? Debbie Jenner, het gezicht van deze groep, is nog steeds actief en heeft zich de laatste jaren vooral toegelegd op pilates. Deze intelligente bewegingsvorm heeft over de hele wereld een grote vlucht genomen, mede omdat, zoals Debbie het uitdrukt, werkelijk iedereen het kan doen. Zeker nu ze zelf de methode heeft vereenvoudigd, zodat een breed publiek er mee aan de slag kan. Ground control, heeft ze haar versie van pilates genoemd, en wat dat precies inhoudt komt ze op 13 december aanstaande bij Nannet's laten zien. Zij is daar beschikbaar voor twee lessen van 45 minuten. De eerste is al volgeboekt, tijdens de tweede -aanvang 11.15 uur - is er nog plaats. Wie mee wil doen kan bellen met 06-51187209 of e-mailen naar nannet@ennuecht.nl. De prijs bedraagt 10 euro.

Pilates

Nannet van der Ham, eigenaar van de Pilatesstudio waar Debbie Jenner haar workouts komt geven, is blij met de grote mogelijkheden van pilates. 'En ook natuurlijk, dat iemand van het niveau van Debbie het allemaal nog eens komt laten zien. Het gaat om een systeem dat de principes volgt van een zeer bewust, beheerst en gecontroleerd bewegen. Er is sprake van een intense concentratie en een specifieke ademhaling vanuit het lichaamscentrum en dat alles met vloeiende bewegingen.



Wie pilates doet krijgt een verhoogde longcapaciteit en een betere bloedsomloop, gewoon omdat je dieper gaat ademen. Er ontstaat een betere spierkracht en flexibiliteit, vooral bij de rompsspieren. De wervelkolom wordt soepeler en kan meer aan en ook rondom het bekken wordt alles stabiel. De coördinatie, zowel musculair als mentaal, wordt verbeterd. Botten worden steviger en gewrichten soepeler. Je krijgt je lichaam beter in evenwicht, het lichaamsbewustzijn neemt toe. Het zal niemand verwonderen dat dit allemaal alleen maar prettige voordelen biedt voor het dagelijks leven. Overigens zijn de oefeningen niet zo eenvoudig als je op het eerste gezicht zou denken. Het duurt wel enige weken voordat je begrijpt hoe je het moet doen. Maar wie de smaak en de techniek te pakken heeft, is meestal voor het leven verslaafd.'

Meer info: www.ennuecht.nl.
Locatie: Jan van Gentstraat 199e
Badhoevorp.