

## **PRESSEMEDDELELSE**

Presse: For yderligere oplysninger, kontakt Cathrine Guldborg, mobil: 2075 8827 eller [cathrine-guldborg.dk](http://cathrine-guldborg.dk).

### **Titel: Siddende aerobic**

### **Undertitel: Instruktøren bag Danmarks første dvd udgivelse med træningsøvelser i siddende aerobic præsenterer sin dvd på RYKs stand på Health & Rehab Scandinavia.**

Den 43-årige Cathrine Guldborg, som har en rygmærsskade efter et fald under en skiferie i 1989, har igennem 12 år undervist i siddende aerobic hos Lyngby Handicap Idræt. Nu har hun som landets eneste aerobicinstruktør i kørestol udgivet en 55 minutters dvd med træningsøvelser i siddende aerobic. Med dvd'en får man mulighed at træne hjemme i stuen foran sin computer eller TV.

### **Opvisning på messen**

Siddende aerobic er tempofyldt og solid styrke- og balancetræning. På messen vil besøgende få mulighed for at prøve kræfter med siddende aerobic, når Cathrine Guldborg sammen med deltagere fra aerobicholdet i Lyngby Handicap Idræt giver opvisning på aktivitetssenen i hal C4. Alle kan være med; på stol, bold eller i kørestol.

Mød også Cathrine Guldborg på RYKs stand C4-018, hvor der vises smagsprøver fra dvd'en. På storskærm kan man bl.a. se træningsøvelser, konditionstræning og instruktion til siddende latin. Dvd'en købes på standen til særlig messepris, kr. 130. Den kan også købes på [cathrine-guldborg.dk](http://cathrine-guldborg.dk).

***Billedtekst: Instruktør Cathrine Guldborg har udgivet en dvd med træningsøvelser i siddende aerobic. Købes på RYKs stand C4-018.***