

Vi er stolte over å kunne invitere til workshops, helga fra den 12. til den 14. Juni. De vil bli holdt av Jessie Lee, eier av København Pilates studio, og med-stifter av «Danish Wounded Warrior Project». Vi gleder oss til å få mer kunnskap om hennes arbeide. Brett Miller, stemmen i Online-Pilatesmagasinet, Pilates-intel, vil gi deg oppkvikkende timer på matte, og en flott workshop. Din vertinne, Hanne Koren Bignell, vil gi deg «Wall Unit Flow» og forsikrer deg om at du får en oppvåknings-trening på lørdag morgen. Dette er i programmet til profesjonelle Pilates-instruktører. Vi har også et komplett program for Pilates-entusiaster som ønsker å bruke en helg på Pilates og god mat med oss

I programmet for Pilates-entusiastene, vil du møte Lene Danielsen (med-eier i Personlig Pilates), Jan de Miranda (Eier av Gyrotonic Oslo), Brett Miller og Hanne Koren Bignell

Vi håper du er klar for en spennende helg med flotte workshops, undervisningstimer, og sosiale møtepunkter. De to programmene har en forelesning sammen på fredagen, og ellers alle måtidene sammen

Se Programmet for alle detaljer om helgen

Program for profesjonelle Pilates-utøvere

Fredag 12. Juni

14.15-15.15 Master class på matte, med Brett Miller

15.30-17.30 A Wounded Danish soldiers Pilates initiative Forelesning v/ Jessie Lee

Etterfulgt av spørsmål og svar

18.00 Middag

Lørdag 13. Juni

09.00-10.00 Master class på matte, med Hanne Koren Bignell

10.15- 13.00 Overkroppens rotasjons-komponent i Pilates- Workshop med Jessie Lee

13.15 Lunsj

14.15-16.15 Trenings-strikk- Workshop med Brett Miller

18.00 Middag

Søndag 14. Juni

09.00- 10.00 Master class på matte,

10.15- 13.00 «gangens syklus » – hvordan gjenvinne balansen i gangens mønster i Pilates-studioet-
Workshop med Jessie Lee

13.15 Lunsj

14.15- 16.15 «Wall Unit Flow»- workshop med Hanne Koren Bignell

Program for Pilates-entusiaster(Nybegynnere)

Fredag 12. Juni

15.30- 16.30 «Heroes in Motion» Forelesning v/ Jessie Lee

16.30- 18.00 Pilates på matte, med Lene Danielsen

18.00 Middag

Lørdag 13. Juni

13.15- 14.15 Lunsj

14.15-15.15 Pilates på matte m/ Jessie Lee

15.30-17.30 «systemet» - Øvelser på forskjellige Pilates-apparater m/ Hanne Koren Bignell

18.00 Middag

Søndag 14. Juni

10.15- 11.15 Øvelser på matte med Brett Miller

11.30- 13.00 Gyrokinese med Jan de Miranda

13.15 Lunsj

Priser

Viderekomne: Før 15. Mai: 3 700,- Kr Etter 15. Mai: 4 200,- Kr

Inkl. 3 timer på matte, Forelesning, 2 tre-timers, og to to-timers workshops, 2 stk lunsjer og middager

Nybegynnere: Før 15. Mai: 3 200,- KR Etter 15. Mai 3 700,- Kr

Inkl. 1 forelesning, 8 treningstimer, 2 stk lunsjer og middager

Ønsker du å bo her på skolen, koster det 500,- Kr per natt, per pers. Da er det inkludert frokost, sengetøy og håndklær

Mat

Har du noen allergier, så er det fint om du sier ifra da du melder deg på, slik at kjøkkenet får forberedt seg så bra som mulig.

Kontaktinformasjon

Hanne Koren Bignell

Mobil: 41 02 66 69

E-post: hanne.koren.bignell@follo.fhs.no

Jeg svarer på e-post en gang om dagen (På aftenen/kvelden), så om du ønsker raskere svar, ikke nøl med å ringe! Vi håper dere alle kan ta del i hele helgen, men dersom du bare har mulighet til å ta del i kun en eller to dager, vennligst ta kontakt med meg

Kursholdere

Jessie Lee

Jessie er en Dansk/engelsk dame, som bland annet er tidligere ballett-danserinne, utdannet ved The Royal Danish Ballet. Hun har danset med English National Ballet, Hamburg Ballet, og Royal Danish Ballet

Hun er sertifisert Pilates-instruktør ved Alan Herdman Pilates Studios, London siden 1996. Hun er også sertifisert Gyrotonic og Gyrokinese-instruktør siden 2000 og 2003. I 2010 gikk hun gjennom sertifiseringsprogrammet fra Balanced Body «Passing the torch Mentorship program» med instruktør Elizabeth Larkam.

Hun har siden år 2000 eid København Pilates-studio, hvor hun underviser i Pilates og Gyrotonic. Jessie er en del av helse-teamet ved The Royal Danish Ballet, og hun underviser i Pilates ved The Royal Danish Ballet Pilates Studio.

Jessie har siden 1987 tilegnet seg masse kunnskap og erfaring med Pilates og rehabilitering gjennom hennes egne erfaringer som danser. Hun lærer opp alle typer mennesker, fra toppidrettsutøvere og dansere, til rehabiliteringspasienter og folk som bare ønsker å få bedre helse og bevegelighet

Hun brenner for å integrere Pilates i forskjellige trenings-programmer, og vise folk for enkelt man kan tilpasse og variere innen Pilates. Dette ledet til samarbeidet med hoved-sykehuset i København, hvor

hun i 2010 grunnla «Danish Wounded Warriors Project» sammen med ballettdanser Josee Bowman og med støtte fra Royal Danish Ballet Foundation, Et frivillighets-program som hjelper med å rehabilitere sårede soldater som kommer fra krigen i Afghanistan. Hun fikk æresmedaljen fra The Danish Society of Military Medicine i 2010 og Anders Lassen-prisen i 2012 for hennes humanitære arbeid med å rehabilitere de sårede soldatene

Siden 2012 har hun vært en pioner i «Heroes in Motion» som er et internasjonalt program, støttet av The Pilates Method Alliance. Programmet sørger for støtte og inspirasjon for Pilates-instruktører som ønsker å bruke Pilates i rehabiliteringen av klienter med mange forskjellige skader.

Jessie er også forfatter av en Pilates og ernæringsbok, som ble utgitt i Danmark i 2008, og hun har forelest om Pilates og hvordan det er inkludert i rehabiliteringsprogram på symposier, og internasjonale konferanser som: Pilates Method Alliance Conference og 12th effort Orthopedic Congress i Danmark

Workshops med Jessie Lee, København Pilates-studio- Danmark

A Danish Wounded Warrior Pilates Initiative- Lecture

Denne forelesningen vil fortelle historien til «The Danish Wounded Warrior Project» gjennom Power point-presentasjoner og film. Det er ett frivillig initiativ, stiftet i 2010 i København, med ønske om å hjelpe sårede soldater som kommer hjem fra Afghanistan. Her brukes Pilates-teknikker for å bidra til å gi tilbake funksjonell bevegelse hos soldater, så vel som sivile med flere skader. Du vil få se unike opptak av saks-studier, og framgangen de har hatt gjennom flere år, du lærer om utfordringene og belønningene med å jobbe med disse menneskene og hvordan Pilates-vokabularet blir innlagt for å forbedre gangart og balanse

1. The Rotational Component of the Upper Body in Pilates

I denne workshopen skal vi utforske mulighetene for rotasjon i overkroppen, gjennom Pilates.

Vi ser på hvordan vi kan legge til mer rotasjon til Pilates-repertoar. I hverdags-aktiviteter er det ofte for lite rotasjon og folk blir stive, anspente og får dårligere bevegelse i overkroppen. Vi kommer til å føle på forholdet mellom hode, nakke og øyne og overkropp, og hvordan det påvirker hele ryggraden.

Å legge til roterende bevegelser til din klasse vil gi klientene en herlig følelse av velvære, økt kinestetisk årvåkenhet og forbedre sportslige aktiviteter som golf og tennis

Du vil tilegne det verktøy for å ta tak i disse utfordringene gjennom alt fra enkle, sittende øvelser til mer avansert jobbing på Pilates-apparater. Vi får verdifulle pekepinner for å kunne yte optimal assistanse til dine klienter

2. «gangens syklus » – hvordan gjenvinne balansen i gå mønsteret / gangens mønster

Denne workshopen kommer til å fokusere på øvelser som forbedrer gangen og kroppsholdningen. Å kunne gjennomføre en dagligdags aktivitet som det å gå uten problemer, er en av forutsetningene for en sunn livsstil og det å gjennomføre en hvilken som helst slags sportslig aktivitet

En velfungerende gange vil forbedre kroppsfunksjonen og forårsake mindre slit og sleng for leddene

Vi ser på de grunnleggende bio-mekanikkene av gange og felles ubalanser. Vi vil så utforske de grunnleggende øvelser som kan utføres hvor som helst, og og kan flettes inn i en matte-øvelsestid

Videre vil vi se på øvelser på apparater som tilfører mer dynamisk bevegelse og utfordring til programmet ditt

Brett Miller

Brett har ett inbox-magasin som heter Pilates Intel

Han begynte sitt yrkesliv som ballett-danser, i forskjellige kompanier i USA. Han flyttet til New York og begynte å danse moderne dans, i tillegg til ballett. Siden da har han bodd i Finland, og nå i Stockholm, Sverige

Brett begynte som Pilates-instruktør i 2005 og har drevet med dette siden da. Pilates ga han muligheten til å fortsette å være fysisk aktiv, og det var DET som trakk han til å begynne med det, etter at han hadde vært aktiv danser så lenge. Samtidig som han lærer bort Pilates, jobber Brett også på konsulentbasis som software-utvikler

Flex band

Et av de unike aspektene ved Pilates, sammenlignet med andre treningsformer, er at det kreves oppmerksomhet når det gjelder detaljer, og utviklingen av det dynamiske av en indre motstand(?) Resultet er at man blir mer « i live» og våken på hvordan kroppen fungerer.

Treningsstrikken er et enkelt verktøy som ble introdusert av de nyere Pilates-skolene, og de fins i Joseph Pilates sitt studio. Å bruke treningsstrikken, legger til en variant til Pilates-praksisen, en glede for både instruktører og elever. Men enda viktigere; Treningsstrikken, når den blir brukt kreativt, kan den hjelpe i utviklingen av en dypere forståelse av de opposisjonelle dynamikkene, som nevnt tidligere. Det potensielle resultatet blir da en større visdom om bevegelse ut ifra en sterk kjerne, og gi mer frihet og velvære

Hanne Koren Bignell

Hun er en danserinne og danselærer gjennom Den norske skolen for dans og ballett, og Martha Graham school of contemporary dance. Hun er massøse og sertifisert level 1 Gyrotonic-trener

Hanne ble kjent med Pilates gjennom dans, og i 1997 ble hun ferdig utdannet trener gjennom Romana Kryzanowskas program gjennom New York Pilates studio. Hun er veldig stolt over å bli trent av noen så nær til den originale kilden til denne unike metoden

Hanne har også trent med, og trener fortsatt med instruktører som Bob Liekens, Sarija Mejia Santo, Kathy Corey, Lolita San Miguel, Michael Fritzke og Ton Voogt

Hun satte, sammen med Michael Fritzke og Ton Voogt, opp det første lærer-opplæringskurset i Norge, som Hanne startet i 2005 med kollega Lene Danielsen

Hanne har jobbet fulltid som Pilates-instruktør for Alycea Ungaro's «Tribeca bodyworks»(nå «Real Pilates») og for «Contrology! Bermuda Ltd», før hun åpnet sitt eget studio i Oslo i 2003

De siste fem årene har Hanne jobbet for Follo folkehøgskole, som lærer i dans og Pilates. Hun arrangerte Pilates convention Norway, for første gang i 2013, og kommer til å starte Personlig trener-linje ved Follo folkehøgskole, fra høsten 2015

Wall Unit Flow

Wall Unit Flow er nesten en Cadillac. Du kan ikke gjøre alt på Wall Unit, men du kan gjøre svært mye! Bli med meg i en workshop med morsomme sekvenser, som får flyt i treningen, teknikk, sikkerhet, og nivåer vil være dekket

Du er velkommen til å utforske, enten du kjenner til Wall Unit-apparatet eller ikke

«The System» Pilates-apparattrening

Joseph Pilates skapte et system av øvelser som han kalte Contrology. Dette systemet er oppbygd på en spesifikk måte med forskjellige apparater. Dere vil få vite hvordan de virker, hvordan dere bruker dem i et system og jeg kommer til å sørge for at dere kjenner det på kroppen!

Lene Danielsen

Lene Danielsen er utdannet til danselærer ved Den Norske skolen for Ballett og dans, KHIO, i 1996. Hun er sertifisert Pilates-instruktør fra Pilates Studio i New York, i 2000, av Romana Kryzanowska

Hun har undervist i Pilates på Contrology! Bermuda Ltd i Bermuda, og hun har undervist på Pilates-studio i Oslo, og hun har siden 2006 vært lærer på Personlig Pilates på Rodeløkka i Oslo. Lene er også med-eier i Personlig Pilates

Lene vil undervise i en øvet/avansert time med litt bruk av Magic Circle, og hun vil holde en strekke-time, med fokus på muskelgruppene som er de viktigste for å holde sirkulasjonen i gang, og bli forlenget, og å få en fleksibel rygg og nakke

Jan De Miranda

Han er leder av Gyrotonic Oslo

Han er født og oppvokst i Delft, Nederland, den han tok eksamen i 1976. Han var fast bestemt på å bli biolog som sin far, til han begynte med dans da han var 17 år. Jan har sin danse-grad fra Rotterdamse Dansakademie(Nå CODARTS)

Han begynte sin dansekarriere som danseaspirant(Kandidat), med Netherlands Danstheater, Den Haag. Siden da har han danset med/ved Bat Dor, Tel Aviv og ved Den Norske Nasjonalballetten(18 år). Jan har koreografert mange ballerter for National-balletten, Houston Ballet USA, og mange andre skoler

Etter at han la danseskoene på hylla, ble han Gyrotonic-mestertrener og åpnet Gyrotonic Oslo

Instruktør Gyrotonic level 1+2

Instruktør Gyrokinese Level 1

Instruktør Gyrotonic ladder

Mester-trener Gyrotonic Level 1

Mester-trener Gyrokinese level 1

Jan har undervist Gyrotonic og Gyrokinese siden 1998 og han er den eneste i den nordlige delen av verden som er mester-trener i både Gyrotonic og Gyrokinese. Han har trent mange instruktører i både Norge og i utlandet