

## Workshop/Event-beskrivelser:

**Torsdag den 11/11 kl. 17.00-19.00 og Søndag den 12/12-2021 kl. 11.00-13.00**

### **Jump og afspænding:**

Denne workshop henvender sig til dig, som dels vil have den mere konditionsorienterede reformertræning og dels have god tid til at strække ud og afspænde de muskelgrupper, der er på overarbejde (særligt løbere). Første del af workshoppen er bygget op af intervaller med spring på Jump-boardet, hvor primært ben, fødder, baller og core-musklerne bliver udfordret på udholdenhed, styrke og koordination. Der vil være skiftende øvelser mellem jump og alm. reformerøvelser som træner mave, ryg og arme/skuldre, så du nr at restituere mellem intervallerne. Anden del af workshoppen vil fokusere på at strække musklerne i ben/hofte/fødder ud, ligesom vi bruger god tid og små hjælpemidler til at afspænde nakke/skuldre/arme og rygsøjlels muskler.

*Frarådes hvis du har skader i ben, hofte og ryg/nakke.*

**Torsdag den 25/11-2021 kl. 17.00-19.00 + EKSTRA Torsdag den 30/12-2021 9.30-11.30**

### **Power mat & reformer:**

Denne svedige workshop henvender sig til dig, der gerne vil udfordre din core og forfine din reformertræning. Her får du alt det bedste fra pilates matwork, hvor du vil mærke renere kontakt til de stabiliserende mave- og bækkenbundsmuskulaturer så du bedre kan arbejde med disse derhjemme og på hold. Du vil få genopfrisket de 5 basis principper bag den gode pilatestræning, som du kan tage med dig i al anden træning og dagligdagens arbejde. Vi flytter over til reformeren efter ca. 45 minutter, så du får mulighed for at prøve principperne af med det samme. Du vil blive udfordret på styrke, koordinationsevne og balance, ligesom du vil opleve et hurtigere flow, som giver sved på panden og følelsen af at få trænet hele kroppen igennem. Vi afslutter med en afspændingssekvens, der særligt fokuserer på nakke- og skulderregionen.

*Det er en god idé at have lidt kendskab til matwork og reformer, men du behøver ikke at være ekspert for at deltage.*

**Søndag den 5/12-2021 kl. 10.00-12.00**

### **Ballet-barre og jump:**

Denne workshop er for dig, der måske allerede har prøvet balletbarre før eller blot er nysgerrig på, hvad barre-træningen kan, særligt i kombination med reformertræningen. Meget af pilatestræningen er startet hos balletdanserne, men det betyder ikke at man skal være balletdanser eller ekspert i hverken dans eller reformer for at deltage. På grund af det store fokus på kroppens bagside (ryggen, baller og haser/ben) hjælper barretræningen med at få kontakt til coremusklerne på en helt særligt effektiv måde. Med støtte på barren, kan vi træne balancen, koordinationsevnen og styrken i ben, ryg og core på en ny og sjov måde, som med garanti vil give sved på panden og smil på læberne. Vi arbejder med klassiske balletbarre-øvelser og flytter efter ca. 60 minutter over på reformeren, hvor vi imiterer 'spring på gulv' fra ballettræningen på en meget mere skånsom måde på Jump-boardet. Vi afslutter med en afspændingssekvens. OBS: Vi starter inden i sal 2, og I bedes IKKE have skridsikre sokker på til denne workshop, men alm. sokker.

*Frarådes hvis du har skader i ben, hofte og ryg/nakke.*