

# PROGRAM VICTORY DANCECAMP 2017

## Mandag 7. august

Tid:	Sal 1	Sal 2
15:00 - 16:30	Espen: turn	Petter: Mentaltrening
16:30 - 18:00	Espen: turn	Petter: Mentaltrening
18:00 - 18:30	<b>matpause</b>	
18:30 - 19:30	Espen: turn	Sarah: Idrettskader
19:30 - 20:30	Espen: turn	Sarah: Idrettskader

## Tirsdag 8. august

15:00 - 16:30	Penny: freestyle	Camilla: lyrisk jazz
16:30 - 18:00	Camilla: lyrisk jazz	Penny: freestyle
18:00 - 18:30	<b>matpause</b>	
18:30 - 19:30	Penny: slowdance	Camilla: showdance
19:30 - 20:30	Camilla: showdance	Penny: slowdance

## Onsdag 9. august

15:00 - 16:30	Penny: freestyle	Camilla: moderne
16:30 - 18:00	Camilla: moderne	Penny: freestyle
18:00 - 18:30	<b>matpause</b>	
18:30 - 19:30	Penny: slowdance	Camilla: jazz
19:30 - 20:30	Camilla: jazz	Penny: slowdance

## Torsdag 10. august

15:00 - 16:30	Penny: freestyle	Peter: disco
16:30 - 18:00	Peter: disco	Penny: freestyle
18:00 - 18:30	<b>matpause</b>	
18:30 - 19:30	Penny: slowdance	Peter: disco
19:30 - 20:30	Peter: disco	Penny: slowdance

## Fredag 11. august

15:00 - 16:30	Peter: disco	Ida: Idrett og kosthold
16:30 - 18:00	Peter: disco	Ida: Idrett og kosthold
18:00 - 18:30	<b>matpause</b>	
18:30 - 19:30	Peter: disco	Lotte: Dancehall
19:30 - 20:30	Peter: disco	Lotte: Dancehall

## Lørdag 12. august

11:00 - 12:30	Lotte: hip hop/pop	Peter: disco
12:30 - 14:00	Peter: disco	Lotte: hip hop/ pop
14:00 - 14:30	<b>matpause</b>	
14:30 - 15:30	Lotte: Hip Hop girlystyle	Peter: disco
15:30 - 16:30	Peter: disco	Lotte: Hip Hop girlystyle

## Søndag 13. august

11:00 - 12:30	Alle: Lotte: Pop	
12:30 - 14:00	Alle: Lotte: Twerk	
14:00 - 14:30	<b>matpause</b>	
14:30 - 15:30	Alle: Laila holder foredrag. Tema: spiseforstyrrelser	
15:30 - 16:30	Alle: tøyning og massasje	Ida: foreldremøte

# INSTRUKTØRER



## Lotte Sandberg

Danset siden hun var 3 år. Vært aktiv konkurransedanser i freestyle og hip hop.

Bredt spekter av dansegrener : Hip hop, jazz, ballett, dancehall, freestyle.

Undervist på Dansehuset i 10 år, underviser nå på Elixia (stort sett dance aerobic). Lotte ble nylig medlem av dansecrewet Free Motions Crew. Når hun underviser er Lotte opptatt av at man danser med hjertet og uttrykker følelser. Hun er streng og opptatt av det tekniske, men uten attitude og sjel betyr tekniske trinn ingenting



## Jens Peter Kjærsgård

Bor og underviser i Sverige, Helsingborg.

Peter har danset siden han var 8 år gammel og konkurrert siden 10 års alder.

Konkurransedans har vært en stor del av hans liv og det er noe han fortsatt brenner veldig for.

Peter har flere svenske mesterskapstitler og har også danset både EM og VM-finaler.

På VM i juni i år danset han sin siste internasjonale konkurranse så fra og med nå satser han på å være trener og coach på heltid.



## Penny Uttley

Penny er eier av Urban Dance Company i Dudley, England. Hun er trener til bla. den kjente engelske danseren Mike Fellows. Hun har opp igjennom flere år trent opp flere kjente dansere både i England og Norge. Hun var bland annet treneren til Marte Johansen som har vunnet flere titler både i UK og i Norge. Vi vet at Penny har mye å by på og vi gleder oss til å få henne på besøk hos oss!





## Petter Nordstrøm

En Kongsvinger kar som jobber med coaching og veiledning av både enkeltpersoner og grupper med tanke på prestasjonsforbedring, teamutvikling og mental trening. Han tilhører NIF's coachingnettverk og coacher bl.a. deltakere på idrettshøyskolens utviklingsprogram for yngre ledere samt deltakere på NIF's program for klubb utvikling. Petter er siviløkonom i bunn, men har tatt tilleggsutdanning i psykologi (Universitetet i Oslo), organisasjonspsykologi (BI), veileder- og coachutdanning (Høyskolen i Lillehammer og Høyskolen i Østfold) i tillegg til ulike kurs innenfor coachingfaget. Er tilknyttet BI som ekstern sensor på alle deres coachingkurs og diverse lederutviklingskurs.



## Espen Jansen

Turnlegenden med 93 NM gull! Har vært med i 14 VM og 14 EM som aktiv. Trener og har trent Olympiske og Verdensmestere i flere idretter, i tillegg til dansere på bl.a. KhiO, Operan, Mitt Dansecrew.. Espen er godt kjent med disco freestyle miljøet og har trent flere av de norske toppdanserne. Han har også selv erfaring fra dans.



## Camilla Hanssen

Camilla har gått på landsdekkende ballettlinje på Edvard Munch vgs, og begynner nå på Bachelorstudie i Musical Theatre i London i September. Hun har danset, undervist og koreografert på danseklubben 2Dance. Det samme også ved Bårdar sitt ungdomskompani, og hun har undervist på Studio 1, Evolution og Art musikal- og ballettskole. Hun har spilt i musikaler som Putti Plutti Pott, Annie og The Sound of Music, samt danset i flere musikkvideoer og produksjoner. Hun har vært en synlig profil innenfor Norges Danseforbund og på sine 19 år har hun nærmere 30 internasjonale medaljer. Hun vant bla overall slowdance på DOTY 2017, holdt flere workshops i Europa, koreografert flere koreografier til EM og VM, samt gjort profesjonelle opptredener som solist.





## Laila Grønnerud



Laila er først og fremst kjent som Ronjas "dancemum" her på Victory. Hun jobber til daglig som lærer på Eidskog ungdomsskole og har samfunnsfag, mat og helse og kroppsøving som sine fag. Hun er et hardbarka mosjonistemne og er også instruktør for andre mosjonister. Laila skal dele sine erfaringer fra sitt liv der hun i flere år slet med spiseforstyrrelse.



## Sarah B. Holtet



Fysioterapeut, ferdigutdannet fra høgskolen i Oslo 2005. Har jobbet mye med idrettsutøvere, både forebyggende og behandlende ift idrettsskader. Har i tillegg spilt håndball i mange år på seniornivå. Jobber til daglig på Fysio Syd i Kongsvinger, og skal ha ansvar for oppfølging av elever på NTG Kongsvinger skoleåret 2017/2018.

# Victory DanceCamp 2017

Victory studio Kongsvinger 7. - 13. august

Hvert år holder Victory Dance en sommercamp med gjestetrenere fra innland og utland. Campen er åpen for alle. Vi tilbyr et bredt spekter av dans og læring relatert til idretten vår.

## Dette året tilbyr vi klasser i:

- freestyle
- slowdance
- disco
- akrobatikk / turn
- jazz / lyrisk jazz
- moderne
- showdance
- hip hop girlystyle
- pop
- twerk
- dancehall / raggeaton
- mentaltrening
- foredrag: idrett og kosthold
- foredrag: spiseforstyrrelser
- foredrag: Idrettsskader

Et komplett tilbud for deg som liker å drive med dans!

## Vi deler inn i to grupper:

- 🏆 gruppe 1: rekrutt konkurransedansere o/11 år, alle litt øvet og mester
- 🏆 gruppe 2: champion og elite

Om du er rekrutt under 11 år eller rett og slett ikke konkurrerer har vi et tilbud til deg også! Mini DanceCamp 2017 er helgen 11.-13. august. Se egen invitasjon og påmelding på hjemmesiden vår

PRISER:	
VICTORY Dance Camp 2017 - hele uka	Kr 1800,-
Drop in per dag	Kr 400,-
Privattime 30 min. med Penny	Kr ??
Privattime 30 min. med Peter	Kr 250,-
Privattime 30 min. med Espen (gå gjerne sammen flere)	Kr 500,-
Privattime 30 min. med Camilla	Kr 250,-
Privattime 30 min. med Lotte	Kr 250,-

## Foredrag: Mental trening, idrettsskader, kosthold og spiseforstyrrelser:

Vi ønsker at alle foreldre skal delta sammen med deres barn på disse timene slik at de også får viktig kunnskap om dette. Det koster ingenting ekstra men en forutsetning at barnet er påmeldt.

**Oppvisninger:** Etter hver dag etter trening!

**Påmelding og betaling:**



Alle deltagere vil få  
en VD camp t-skjorte  
og frukt i matpausa

<b>PRIVATTIMER Victory DanceCamp 2017</b>					
<b>Espen</b>	<b>Petter</b>	<b>Penny</b>	<b>Camilla</b>	<b>Peter</b>	<b>Lotte</b>
<b>Mandag 8. august</b>					
11:00 - 14:30	11:00 - 14:30				
<b>Tirsdag 9. august</b>					
		11:00 - 14:30	12:00 - 14:30		
<b>Onsdag 10. august</b>					
		11:00 - 14:30	12:00 - 14:30		
<b>Torsdag 11. august</b>					
		11:00 - 14:30		11:00 - 14:30	
<b>Fredag 12. august</b>					
				11:00 - 14:30	
<b>Lørdag 13. august</b>					
					09:00 - 10:30
<b>Søndag 14. august</b>					
					09:00 - 10:30

Privattimer må betales på Vipps. Klikk på "kjøp noe" og søk opp Kongsvinger Danseklubb - Victory Dance. Dersom den ikke er betalt i tide vil privattimen din bli tilbudt til noen andre. Vis kvittering til instruktør ved oppmøte.

Booket privattime er bindende og vi kan dessverre ikke refundere ubenyttet time. Skulle det dukke opp uforutsette ting så blir du nødt til å selge timen din til noen andre eller betale den i sin fulle og hele.

Merk at ved bestilling av privattimer har VD dansere 1. prioritet men vi tilbyr gjerne til andre dersom det er flere ledige.

Bestilling kan gjøres til [ida@victorydance.no](mailto:ida@victorydance.no)