

Vandgymnastik for alle

Første danske bog om vandgymnastik i 30 år

Interessen for vandgymnastik er kraftig stigende for tiden og én af de bedste former for motion – ikke mindst for mennesker med bevægeproblemer. Vandgymnastik er derfor blevet meget populært hos ældre og andre der har behov for vedligehold eller genoptræning af kroppen, og ofte med gode resultater.

Denne bog leverer en række øvelser, der tilgodeser træning af hele kroppen og beskrivelser af teorierne bag vandet som det optimale motionselement for bl.a. personer med bevægeproblemer. Alle kan alligevel drage nytte af vandgymnastikken, idet sværhedsgraden af øvelser og programmer nemt kan tilpasses til den enkeltes behov/fysik.

Bogen er 2-delt i en teoridel og i en øvelsesdel.

- Teoridelen belyser vandmotionen som en sundhedsfremmende motionsform med spot på træningen af de ældre, samt personer med bevægeproblemer fx gigt, knæ-, hofte- og rygproblemer, overvægt, hjerte-kredsløbsproblemer m.fl.
- Øvelsesdelen er rigt illustreret med beskrivende øvelser indenfor led-, muskel-, konditions- og balancetræning.

Bogen er tiltænkt alle som underviser i vandmotion: svømmeklubber/foreninger, svømmehaller, undervisere med aquahold i aftenskole-regi, svømmeskoler, patientforeninger (f.eks. Gigtforeningen og Osteoporoseforeningen), Ældre Idræt m.fl. og ikke mindst faggrupper indenfor folkesundhed og forebyggelsesområdet.



Om bogens forfatter :

Lisbeth Preil, Pædagog, svømmelærer fra Danmarks Højskole for Legmesøvelser, løbende og autodidakt videreuddannet gennem 10 år på Sportsuniversitetet/svømmeinstituttet i Köln, samt praktikophold ved Hjerte-Kredsløbssanatoriet i Radolfzel, Tyskland. Selvstændig gennem 25 år med firmaet "**Preils Vandmotion**".

Peter Abildgaard Andersen, Cand. Scient. i biologi/idræt, samt rektor ved Kalundborg Gymnasium har medvirket ved enkelte kapitler

Bogen forventes udgivet 19. november 2016 Pris: 199,00 kr.
Kontakt for foredrag: Lisbeth Preil info@vandmotion.dk