

Brug af rekvisitter

- ◆ Stave
- ◆ Slinger
- ◆ Plader
- ◆ Aquavægte (Vandmeloner)
- ◆ Bolde
- ◆ Aquasteps
- ◆ Aqua-Gloves (Aqua Kick-Boksning)
- ◆ Aqua-Flex
- ◆ Aqua Disk-skiver (SZ)

Praktisk

Kurserne afholdes forår/efterår i Jylland og på Sjælland.

Se nærmere information på www.vandmotion.dk

Adresse

Preils Vandmotion

v. Lisbeth Preil

Æblevangen 8 B

2765 Smørumnedre

Telefon: 40 88 14 24

Mail: info@vandmotion.dk

SE-nr. 20792639

Preils Vandmotion arbejder professionelt med vandgymnastik, aquajogging og aquafitness som forebyggende og sundhedsbevarende motionsforme

Projekter:

- ◆ 'AquaPædagogisk Uddannelse' et projekt lavet i samarbejde med Cand. Scient i idræt og biologi, samt rektor ved Kalundborg Gymnasium, Peter Abildgaard Andersen for LVU (Landsforbundet af Voksen og Ungdoms-undervisere).
- ◆ En booklet/dvd om 'Vandmotion og knogleskørhed' 2002 for 'Forebyggelseskontoret' i Københavns Kommune.

Layout: Knud Robert Petersen



PREILS VANDMOTION arrangerer kurser i vandgymnastik, aquajogging og aquafitness

- ◆ Mangler du idéer til øvelser og programmer i din undervisning?
- ◆ Vidste du hvor spændende og fuld af gode oplevelser vandmotion kan være?
- ◆ Kunne du tænke dig at give din undervisning et kvalitetsløft?
- ◆ Ønsker du at udvikle egne øvelser til flere og nye øvelser?
- ◆ Kunne du tænke dig at opnå et bedre flow i din undervisning?
- ◆ Vidste du at Vandmotion har vist sig at have en gavnlig effekt på bevægeproblemer og som sundhedsfremmende motionsform?
- ◆ Kender du til frygten for at gå i stå midt i en undervisning eller på anden måde miste overblikket over en given situation som instruktør?

Preils Vandmotion arrangerer kurser for instruktører og faggrupper i

Vandgymnastik, Aquajogging og Aquafitness.
Vandtilvænnning og Begyndersvømning for Voksne.
Babysvømning.

Karakteristisk for vandmotion er, at det foregår i et skånsomt træningsmiljø

Pga. opdriften mindskes kropsvægten afhængig af vanddybden. Dermed mindskes belastningen på knæ- og hoftelid, samt hvirvelsøjlen, hvilket gør det lettere for personer med led- og muskelproblemer at træne og motionere.

Det Grundlæggende Kursus

Dette kursus er en praktisk og teoretisk indføring i vandgymnastik, aquafitness og aquajogging som sundhedsfremmende motionsformer.

I teoridelen kommer vi bl.a., ind på vandets egenskaber (opdrift, vandmodstand og vandtryk) og hvordan vi udnytter dem optimalt i vores undervisning.

Der bliver på det Grundlæggende Kursus uddelt følgende kursusmateriale:

- ◆ skriftligt materiale vedr. hvordan vi udnytter vandets egenskaber (opdrift, kølvand, vandtryk, vandmodstand) i vores undervisning.
- ◆ booklet/dvd med øvelser og programmer.
- ◆ skriftlig opsamling fra kurset.
- ◆ dvd med optagelser fra kurset.

Inspirationskurserne

Vi arrangerer inspirationskurser for svømmeklubber/foreninger, aftenskoler, uddannelsesinstitutioner indenfor bevægelsesfagene og svømmehaller, samt på bestilling og tilpasset efter behovet.

Derudover har vi inspirationskurser hvor vi går i dybden med et enkelt tema;

- ◆ 'Aquapuls' hvor fokus er lagt på aquajogging og aquafitness som god konditionsøgende motion. Vi vil bl.a. komme ind på forskellige måder at konditionstræne på, samt den korrekte pulsmåling ved træning i vand.
- ◆ 'Fyrre Fit for Fight' med fokus på voksne over 40 år, der møder fremmede individuelle træningsbehov, bevægeproblemer/kapacitet, sociale behov evt. vandskræk.
- ◆ 'Aquajogging' på lavt og på dybt vand, hvor vi i teoridelen bl.a. kigger på effekten af aquajogging, vores målgruppe 'aquajoggerne', forskellen på jogging på land/i vand, effekten af aquajogging og i den praktiske del afprøver vi forskellige løbeteknikker, variationsmuligheder og eksempler på forskellige løbformationer.
- ◆ 'Vandgymnastik, Aquajogging og Aquafitness på dybt vand' er et kursus med idéer til øvelser og programmer for træning på dybt vand.
- ◆ 'Musikkens betydning og muligheder ved vandmotion.' På dette kursus er der fokus på musik som et værktøj i vores undervisning. Bl.a. kommer vi ind på bevidst valg og -fravalg af musik, musik-karakter (stemning) og hvordan vi bruger musikken til at understøtte vores undervisning.

Der bliver på inspirationskurserne uddelt følgende kursusmateriale:

- ◆ skriftligt materiale relateret til inspirations-kursets tema.
- ◆ skriftlig opsamling fra kurset.
- ◆ dvd med optagelser fra kurset.

Til samtlige kurser vil der være øvelsesbeskrivelser og idéer til programmer mhp. temaet for kurset.