

Om Preils Vandmotion

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

Vi arrangerer kurser i:

- ◆ Vandgymnastik, Aquajogging og Aquafitness
- ◆ Vandtilvænning og Begyndersvømning for Voksne for klubber, skoler og institutioner indenfor bevægelsesfagene samt svømmehaller.
- ◆ Babysvømning
- ◆ Aquakurser på bestilling - tilpasset efter behov

Praktisk

Kurserne afholdes 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

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 (Landsforeningen af Voksen og Ungdomsundervisere).
- ◆ En booklet/dvd om 'Vandmotion og knogleskørhed' lavet i 2002 for 'Forebyggelseskontoret i Københavns Kommune og revideret i 2008.



På gensyn



Vandtilvænning og Begyndersvømning for voksne

For de personer der ikke er så trygge ved det våde element og som gerne vil lære at svømme er der håb forude.

***Kurser i Aquajogging - på lavt og dybt vand
» Preils Vandmotion «***

- ◆ Vidste du, at der findes flere former for vandskræk?
- ◆ Er du bekendt med de forskellige reaktioner, der kan vise sig ved vandskræk?
- ◆ Vidste du, at frygt og angst blokerer for indlæringen i svømmeundervisningen?
- ◆ Vidste du, at det kan være en positiv oplevelse at blive sin vandskræk kvit?



Foto Preils Vandmotion

Om Vandtilvænning og Begyndersvømning for Voksne

For de personer der ikke er så trygge ved det våde element og som gerne vil lære at svømme, er der håb forude.

På Svømmeinstitutet, Deutsche Sporthochschule i Köln har Dozentin, Erika Fastrich og Professor i svømning, Kurt Wilke udviklet en metode til at komme vandskrækken til livs, fulgt op med efterfølgende begyndersvømning for voksne.

Erika Fastrich og Kurt Wilke lægger i deres koncept vægt på at genopbygge vandfortroligheden forud for, at den egentlige svømmeundervisning kan begynde. Erika Fastrich fortæller:

”Det at kunne svømme er ikke nok, hvis man er bange for vand. Sker noget uforudset, f.eks. at man får vand i ansigtet fra en anden svømmer eller hvis man på en badetur bliver overvældet af en bølge, så hjælper det ikke at man er en teknisk god svømmer. Man mister sine svømmefærdigheder i det øjeblik man går i panik.”

M.a.o. ser Erika Fastrich og Kurt Wilke det at blive vandfortrolig som en vigtig del af svømmeundervisningen for voksen-begyndere.

Kursus i 'Vandtilvænning og Begyndersvømning for Voksne'

Kurset henvender sig til livreddere, svømmelærere/studerende, instruktører i svømmeklubber og -foreninger.



Foto Preils Vandmotion

Om kurset 'Vandtilvænning og Begyndersvømning for Voksne'

Kurset tilrettelægges således, at der er en vekslen mellem teori og praksis.

Teori-delen er baseret på indgående information om vandet som element og hvad der bl..a. sker, når vi får vand i øjne, næse og mund, hvilket ofte er et fundamentalt problem blandt vandskrækkere.

Derudover vil vi komme ind på vandskrækkes kropssprog, for at blive bedre til at fange de signaler de møder frem med, og hvordan vi imødekommer og støtter dem bedst mulig i at komme vandskrækken til livs.

Den praktiske del er step-by-step med øvelser indenfor områderne:

- ◆ Vandtilvænning
- ◆ Vandfortrolighed
- ◆ At færdes i vand
- ◆ Svømmeteknik

Det er hold-undervisning med fokus på den enkelte. Deltagerne på vores 'Vandtilvænning og Begyndersvømning for Voksne' vil ved hver lektion komme til at udfordre deres vandskræk. Grænserne provokeres, men overskrides ikke, da det skal være en positiv oplevelse at blive vandskrækken kvit.