

Brandehallerne Svømmehallen

Lørdag d. 10. marts 2018

'Vandmotion på dybt vand'

- Aquajogging og Aquafitness

Sted: Brandehallerne - Ole Bendixvej 1, 7330 Brande

Tid: Kl. 10.00 – 14.30

Pris: 2.650,- kr. I prisen er incl. frokost og kaffe/te, kursusmateriale og opsamling

Tilmelding til: Lisbeth Preil, mob. 40 88 14 24 eller på info@vandmotion.dk

Ved afmelding senest 10 dage før kursusafholdelse vil kursusafgiften blive tilbagebetalt. Herefter er tilmeldingen bindende



Kursusprogram:

Teorilokale

Kl. 10.00 – 10.30

Indtegning, velkomst og gennemgang af kursusprogram

Kl. 10.30 – 11.00

Teori

- Hvad er Aquajogging
- Hvem aquajogger
- Effekten af aquajogging
- Aquajogging teknik
- Aquafitness

Kl. 11.00

Omkklædning

Store hal:

Kl. 11.15 – 13.00

Praktisk del

- Aquajogging – teknik
- Powerjogging
- Aquafitness
- Ballancetræning

Der vil være en mindre pause på 15 min. i den praktiske del

Kl. 13.00 – 13.30

Frokost

Kl. 13.30 – 14.15

Teori

- Opsamling fra formiddagens program
- Konditionstræning i vand
- Kontinuerlig- og Intervaltræning
- Pulsmåling ved konditionstræning i vand

Kl. 14.15 – 14.30

Afrunding og evaluering af kurset

Praktiske bemærkninger:

- ◆ **Overnatning:** Der er muligheder for at overnatte på;
 - Hotel Dalgas tlf. 97 18 13 00 og på
 - Vandrehjemmet i Brande tlf. 97 18 21 97
- ◆ **Der er kantine i svømmehallen**
- ◆ **Der vil være en vekslen mellem at være i vandet og sidde og se på.**
Tag derfor varmt tøj med evt. ekstra håndklæde, så I ikke sidder og bliver kolde, mens I sidder på 'kanten'.
- ◆ **8 dage inden kurset** vil alle modtage en mail med lidt praktisk info

Tilmelding til: Lisbeth Preil på mob. 40 88 14 24 eller på info@vandmotion.dk

For yderligere information: Lisbeth Preil på mob. 40 88 14 24 eller på info@vandmotion.dk

Undervisere ved begge kurser:

Anette Millandt Larsen:

Uddannet afspændingspædagog, specielludd. i vandgymnastik, aquajogging og aquafitness i Tyskland

Lisbeth Preil:

Uddannet svømmelærer fra DHL, idrætslærer, specielludd. i vandgymnastik, aquajogging og aquafitness i Tyskland og medforfatter på Aqua-pædagogisk uddannelse.

>Preils Vandgymnastik<

Arrangerer kurser, yder rådgivning og konsulentbistand
www.vandmotion.dk