

Brandehallerne - Svømmehallen

Lørdag 12. november 2022

Inspirationskursus Aquajogging og Aquafitness

Sted: Brandehallerne - Ole Bendixvej 1, 7330 Brande

Tid: Kl. 13:00 – 17:30

Pris: 2.300,- kr.

Ved ankomsten serveres te/kaffe og kage. Under den praktiske del af kurset bliver der stillet vand/frugt frem og lidt sødt til tanden. Efter kurset følger en opsamling fra kurset

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

Det med småt : **Ved afmelding senest 10 dage før kursusafholdelse vil kursusafgiften blive tilbagebetalt. Herefter er tilmeldingen bindende**



Kursusindhold

I den praktiske del vil vi opleve at velkendte øvelser kan anvendes i utallige variationer, alt afhængig af intensitet og den sammenhæng øvelserne indgår i.

Der vil være ideer til hvordan øvelser splittes op og kombineres med andre øvelser, uden flowet i undervisningen går tabt. Med denne metode øger vi muligheden for at skabe den forskellighed i vores undervisning, der gør aquafitness og aquajogging til en sjov og spændende motionsform.

Den teoretiske del

- ◆ Introduktion til den praktiske del
- ◆ Organiseringsformer

At bruge den del af bassinet vi har til rådighed optimalt, så alle kommer rundt i vandet og oplever bassinet fra forskellige vinkler.

- ◆ Hold- og fællestræning

Vores deltagere træner hver for sig, og sammen med andre på et hold.

For at skabe mere variation ind i undervisningen kan vi ind imellem supplere deres individuelle træning, ved at lade dem gå sammen to og to og i gruppe. Det kan give holdet et touch af fælleskab... og kan gøres i respekt for den enkeltes fysiske intimsfære.

Kursusprogram

◆ Teorilokale

Kl. 13.00 – 13.30 *Indtegning, velkomst og kort præsentation (Kaffe/te/kage)*

Kl. 13.30 – 14.30 *Teori*

Kl. 14.30 *Omklædning – vi mødes i svømmehallen*

◆ Svømmehallen

Store hal (25 m)

Kl. 14.45 - 15.45 *Aquajogging/aquafitness*

◆ Lille hal (varmvandsbassinet)

Kl. 15.45 - 16.00 *Kort pause – Der vil blive stillet frugt, lidt sødt og vand frem*

Kl. 16.00 - 17.00 *Aquajogging/aquafitness*

Kl. 17.00 - 17.15 *Udspænding og afslapning (med og uden slanger)*

Kl. 17.15 - 17.30 *Opsamling og feed-back på kurset*

Kl. 17.30 Kurset er slut

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

Den praktiske del:

* Undervisningen foregår på det dybe og på det lave.

* For at undgå nedkøling, er det en god ide med pauser på land og 'se på' de andre i vandet.

Tag derfor varmt tøj med evt. ekstra håndklæde, så I ikke 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

Preils Vandmotion

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