

Brandehallerne - Svømmehallen

Lørdag 4. november 2023

Inspirationskursus Aqua jogging og Aquafitness

Sted: Brandehallerne - Ole Bendixvej 1, 7330 Brande

Tid: Kl. 13:30 – 17:45

Pris: 2.150,- kr.

Bespisning: Ved ankomsten servers te/kaffe, brød og kage. I pausen - i svømmehallen, er der kildevand/frugt og lidt sødt til tanden.

Kursusmateriale sendes før og efter 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

◆ Velkendte øvelser skifter karakter alt afhængig af hvordan vi vælger at udføre dem. Størrelsen af bevægelser kan svinge fra små til store, og den energi (intensitet) og det tempo vi lægger i en enkelt øvelse kan ligeledes justeres op/ned.

Tilfører vi selv samme øvelser en rekvisit, vil de yderligere opleves på en helt anden måde end uden (rekvisit).

Er vi os dette bevidst i vores undervisning, vil vi med disse simple teknikker for øje, øge muligheden for at skabe variation i vores undervisning, og gøre aquafitness og aquajogging til en sjov og alsidig motionsform.

For at skabe yderligere variation i vores undervisning vil vi på kurset også arbejde med:

◆ Enkeltøvelser i en kombination med andre (øvelser), uden flowet i undervisningen går tabt.

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

◆ Individuel og fællestrening

Som udgangspunkt træner vores deltagere hver for sig.

Det kan dog give holdet et touch af fælleskab, når deltagere ind imellem - og i respekt for hinandens fysiske intimsfære, også træner sammen to og to eller i grupper.

Kursusprogram

◆ Lokale (Cafeteria)

Kl. 13.30 - 14.00 *Vel mødt - Der er varm kaffe&te på kanden og lidt brød og kage*

Kl. 14.00 - 14.30 *Velkomst, præsentation og gennemgang af kurset*

Kl. 14.30 *Omklædning*

◆ Store hal

Kl. 14.45 - 15.45 *2 lektioner med 'Aquafitness og aquajogging'*

- slanger og aquavægte indgår i undervisningen

◆ Lille hal (varmvandsbassinet)

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

Kl. 16.00 - 16.30 *Pulstræning hovedsagligt ved bassinvæggene*

Kl. 16.30 - 17.00 *Vandgymnastik og aquafitness - plader indgår i undervisningen*

Kl. 17.00 - 17.15 *Folkedans og en afsluttende leg*

Kl. 17.15 - 17.30 *Udspænding og afslapning (med og uden slanger)*

Kl. 17.30 - 17.45 *Opsamling og feed-back på kurset*

Kl. 17.45 Kurset er slut

Praktiske bemærkninger:

***Overnatning i Brande:** Der er muligheder for at overnatte på;

- Hotel Dalgas tlf. 97 18 13 00

- Vandrehjemmet tlf. 97 18 21 97

Praktiske del:

* For at undgå nedkøling, er det en god ide med pauser på land.

* 8 dage inden kurset får alle en mail med lidt praktisk info

Teori:

Kursusmateriale følger, som vil være godt at have læst inden kurset.

Opsamling tilsendes efter kurset

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, specieludd. i vandgymnastik, aquajogging og aquafitness i Tyskland og medforfatter på Aqua-pædagogisk uddannelse.