

Brandehallerne - Svømmehallen

Lørdag 11. maj 2024

At træne i vand skal være en dejlig oplevelse.

- Sted :** Brandehallerne - Ole Bendixvej 1, 7330 Brande
- Tid :** Kl. 13:30 – 17:45
- Pris :** 2.150,- kr.
- Bespising:** Ved ankomsten serveres 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. 4088 1424 eller på info@vandmotion.dk
- Det med småt:** **Ved afmelding senest 10 dage før kursusafholdelse vil kursusafgiften blive tilbagebetalt. Herefter er tilmeldingen bindende.**



Kursusindhold

- ◆ Med en god træningsindsats kan man opnå gode resultater helt uden brug af rekvisitter. Vandmotion handler først og fremmest om egen ydeevne, hvor meget kapacitet man tilfører sin træning. På dette aquakursus indgår der rekvisitter. Dels fordi rekvisitter er med til at give en spændende og varieret undervisning, men også fordi vi med rekvisitter får mulighed for at øge intensiteten og dermed gøre træningen mere styrkegivende.

At træne i vand skal være en dejlig oplevelse

- ◆ Programmet tilrettelægges, så undervisningen passer til både dybt og lavt vand.
- ◆ Indenfor den fysiske del af træningen, vil der være idéer til øvelser og måder at træne på som tilgodeser de styrkegivende områder: muskler, sener/ledbånd, udholdenhed og balance.
- ◆ Der vil være opmærksomhed på, at kunne tilføre undervisningen et flow. Det at kunne være i nuet og være opslugt af sin træning, giver den bedste forudsætning for en god oplevelse med vandmotionen for alle parter, vores hold og instruktøren.

Kursusprogram

◆ Lokale (Cafeteria)

Kl. 13.30 - 13.50 *Vel mødt - der er varm kaffe & te på kanden og lidt brød og kage.*

Kl. 13.50 - 14.30 *Præsentation og introduktion til dagens program- og tema for kurset.*

Kl. 14.30 *Omkklædning.*

◆ Store hal - på lavt og dybt vand

Kl. 14.45 - 15.45 *Aqua-Workout - Aquafitness og Aquajogging.*

Der stiftes bekendtskab med forskellige løbeteknikker, vandgymnastik og balancetræning.

- Aquahandsker og Be-Flex rekvisitter indgår i undervisningen.

◆ Lille hal (varmtvandsbassinet)

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

Kl. 16.00 - 17.20 *Aquafitness – Pulstræning.*

Aqua Kick-Boksning (øvelser og inspiration fra sportens verden)

Træning med bolde.

Kl. 17.20 - 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 og lidt tørt tøj at tage over sig.

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

Teori:

◆ Kursusmateriale følger og som vil være godt at have læst inden kursusstart.

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