

Brandehallerne - Svømmehallen

Lørdag 5. oktober 2024

Ny inspiration til dine vandhold - Vandgymnastik, aquajogging og aquafitness

- Sted :** Brandehallerne - Ole Bendixvej 1, 7330 Brande
Tid : Kl. 13:30 – 17:45
Pris : 2.200,- kr.
Bespisning: Ved ankomsten (fra kl. 13) serveres te&kaffe, brød m. ost og kage
I svømmehallen er der sat kildevand, frugt og lidt mundgodt frem
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 ved træning i vand opnå gode resultater helt uden brug af rekvisitter.
På dette aquakursus indgår rekvisitter. Dels er de med til at gøre træningen mere spændende og varieret, men også fordi de giver mulighed for at man øger intensiteten og tilføje træningen mere energi.
- ◆ Der vil være fokus på bevægelighedstræning, den mere styrkegivende træning af muskler og udholdenhed, samt træning af koordinering og balanceevnen. Træningsområder der hver især har stor betydning for seniorgruppens fysiske trivsel i hverdagen.
- ◆ Opsummering af kurset med idékatalog af øvelser og programmer sendes efter kurset.

At træne i vand skal være en dejlig oplevelse

- ◆ Programmet tilrettelægges således, at undervisningen kan tilpasses hvad enten man gør brug af rekvisitter eller vælger dem fra, og, om træningen foregår på lavt eller på dybt vand.
- ◆ På kurset vil der være opmærksomhed på at kunne tilføje undervisningen et flow. Dette for at opnå en god følelse af, at træning og gode vandoplevelser hænger sammen.

Kursusprogram

◆ Lokale (Cafeteria)

- Kl. 13.30 *Vel mødt. Der serveres kaffe/te, brød og kage*
- Indskrivning til kurset
- Præsentation og introduktion til dagens program og temaet for kurset
- Kl. 14.30 *Omkklædning*

◆ Store hal - på lavt og dybt vand

- Kl. 14.45 - 15.45 *Aqua-Workout og Aquajogging*
Et all-round træningsprogram hvor der sættes på udholdenhed og muskelstyrkeøgende træning
- 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 – 16.50 *Aquafitness* – Træning af udholdenhed, muskler, koordinering og smidighed:
- *Aqua Kick-Boksning* (øvelser og inspiration fra sportens verden)
- *Træning med bolde*
- Kl. 16.50 - 17.15 *Aquafitness for seniorer*
- uden rekvisitter
Denne lektion kan intensiveres fra stille og rolig varmtvandstræning til hard-core
- Kl. 17.15 – 17.30 *Cool-down m. udspænding og afslapning* (med og uden slanger)
- Kl. 17.30 - 17.45 *Opsamling og feed-back på kurset*
- Kl. 17.45 *Kurset er slut*

Tak for denne gang

Praktiske bemærkninger

◆ Overnatning i Brande:

- 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. Tag gerne lidt tørt tøj med, mens du holder pause og ”ser på”
- ◆ 8 dage inden kurset får alle en mail med lidt praktisk info

Teori:

- ◆ Kursusmateriale med praktisk info sendes ud 8 dage inden kursusstart
- ◆ Opsamling af kurset følger 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, medforfatter på "Udkast til Aqua-pædagogisk uddannelse" og bogudgivelse, "Vandgymnastik for alle".