

Inspirationskursus i Vandgymnastik, Aquafitness og Aqua jogging

LØRDAG DEN 3. MAJ 2025
KL 14:30 - 20:00

Både for nye og rutinerede
instruktører



TILMELDING:

ULLA HOBERT TLF. 2349 1334

LISBETH PREIL TLF. 4088 1424

ELLER E-MAIL:

INFO@VANDMOTION.DK

KURSET KOSTER 2.300 KR

Beløbet refunderes Ved afmelding senest 10
dage før kursus. Derefter er tilmeldingen
bindende.

DU LÆRER OM:

- Vandmotion som skånsom træning og effektiv motionsform
- hvordan du kan skabe variation i din undervisning
- hvordan du kan tage hensyn til ældre/ deltagere med skavanker
- nye øvelser både med fokus på styrke, kondition og balance
- vandmotion som forebyggende træning

UNDERVISERNE

LISBETH PREIL

Har undervist i vandgymnastik,
aqua jogging og aquafitness i 35 år og
afholdt kurser de seneste 25 år



ULLA HOBERT

Har undervist i vandgymnastik,
aqua jogging og aquafitness i 25 år



Kurset afholdes i FLØNG SVØMMEHAL

Fløng Byvej 24
2640 Hedehusene

Mødelokalet

14:30 Velkommen! Gennemgang af dagens program og teori
m Lisbeth
Der vil være te, Neskaffe, vand og frugt

Undervisning i bassin (27-28°C)

15:30 - 16:00 Aquafitness og aquajogging m Ulla
Fokus på koordinering, smidighed og udholdenhed

16:00 - 16:30 Træning med rekvisitter m Lisbeth
Fokus på rekvisitten til at øge belastningen og udnyttelse
af opdrift

16:30 - 17:15 Cirkeltræning m Ulla
Fokus på styrke og udholdenhed

17:15 - 17:45 Træning med og uden rekvisitter m Lisbeth
Fokus på seniorer og træningsintensitet

17:45 - 18:15 Pause med sandwich, frugt og lidt sødt

18:15 - 18:45 Intervaltræning, aquafitness ved bassinvæg m Ulla
Fokus på styrke og udholdenhed

18:45 - 19:00 Folkedans

I det varme bassin (34°C)

19:00 - 19:15 Afspænding og udstrækning

19:15 - 19:30 Spørgsmål og afrunding

19:30 Tak for i dag!

PROGRAM