

INSPIRATIONSKURSUS I VANDGYMNASTIK MED REKVISITTER

Både for nye og
rutinerede instruktører

LØRDAG DEN 11. APRIL 2026
KL 12:30 - 17:30

TILMELDING:

HERDIS DAMBERG TLF. 2682 0545

LISBETH PREIL TLF. 4088 1424

ELLER E-MAIL:

INFO@VANDMOTION.DK

KURSET KOSTER 2.400 KR

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



DU LÆRER OM:

- Brugen af rekvisitter - som variation i din undervisning, til styrketræning, afspænding og 'leg'
- Du får indblik i fordele ved forskellige rekvisitter
- Idéer til nye øvelser både med fokus på styrke, kondition og balance

UNDERVISERNE

LISBETH PREIL

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

HERDIS PREIL DAMBERG

Tidligere eliteroer, og har sammenlagt undervist i vandgymnastik i 7 år

BRANDE HALLERNE

Ole Bendix Vej 1
7330 Brande

PROGRAM

12:30 - Mødelokalet

Velkommen! Gennemgang af dagens program og teori om vandet som motionselement og rekvisiternes mange muligheder

OMKLÆDNING

13:30 - 14:00 Vandgymnastikprogram med DYNAPAD

- øvelserne kan også laves med plader og aquavægte.

Fokus på koordination, smidighed, styrke og udholdenhed

14:00 -14:30 Vandgymnastik og aquafitness med BETOMIC

- øvelserne kan også laves med plader, aquavægte aquahandsker

Fokus på koordination, smidighed, styrke og udholdenhed

KORT PAUSE. VI FÅR LIDT FRUGT OG RUNDER LIDT MERE TEORI

15:00 - 15:30 Vandgymnastik og pulstræning med STAVE m. fl.

Fokus på koordination, smidighed, styrke og udholdenhed

15:30 - 16:00 Cirkeltræning i cirkeltræning med de mest

almindelige rekvisitter bl.a. plader, slanger, bolde, aquavægte og stave

Fokus på rekvisiternes forskellighed ved samme øvelse

16:00-16:30 Folkedans & Afspænding

Det festlige input for at samle deltagerne og variere undervisningen.

Vi slutter af med udspænding og afspænding og kratter i overfladen af, hvordan vand kan bruges som mindfulness.

Fokus på en krop i balance og ro på nervesystemet

OMKLÆDNING

17:00 til 17:30 - Opsamling, spørgsmål og afrundning