

*Både for nye og rutinerede
instruktører*

LØRDAG DEN 7. NOVEMBER 2026

KL 12:00 - 17:30

GØR FÅ ØVELSER TIL MANGE

– Optimér din undervisning med variation

TILMELDING:

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.*

VI GENNEMGÅR:

Idéer til, hvordan du udnytter bassinet bedst muligt. Bl.a. ved at organisere undervisningen så deltagerne træner i forskellige formationer og kommer rundt i bassinet og oplever svømmehallen fra forskellige vinkler.

Grundlæggende øvelser, der tilgodeser træning af hele kroppen; Det brede skulderbælte, hofteregionen, ryg/mave og ekstremiteterne.

Øvelserne ændrer karakter, når de kombineres og ved at skrue lidt på tempo og intensitet og ved at lade dem indgå i forskellige træningsformer.

UNDERSISERNE

LISBETH PREIL

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



HERDIS PREIL DAMBERG

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

BRANDE HALLERNE

Ole Bendix Vej 1
7330 Brande

12:00 - Velkomst i mødelokalet

Dørene åbnes kl. 12 og der vil være lidt let mad og vand.

12:30 - Teori & Præsentation

Gennemgang af dagens program og teori om vandet som motionselement

13:15 OMKLÆDNING

13:30 - 14:15 Store hal

Aquajogging, aquafitness og vandgymnastik på lavt og dybt vand

Aquajogging m. forskellige løbeteknikker

15 MINUTTERS PAUSE

14:30 - 16:30 Varmtvandsbassin

Vandgymnastik - ved baren/bassinvæggen

Vandgymnastik - fritstående ude i bassinet

Interval og cirkeltræning

Aquafitness for seniorer

Folkedans

Udspænding og strækøvelser

16:30 til 17:30 Opsamling, spørgsmål og afrunding



PROGRAM

