

# Brandehallerne - Svømmehallen

Lørdag d. 4. november 2017

## Træn i vand – Vær fit på land

Vandgymnastik, Aquafitness og Aquajogging

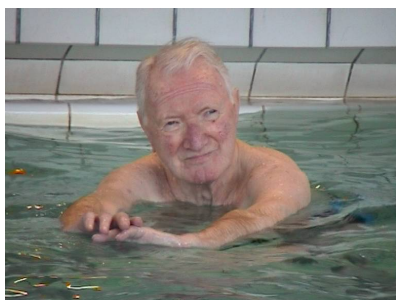
**Sted:** Brandehallerne - Ole Bendixvej 1, 7330 Brande

**Tid:** Kl. 9.45 – 15.00

**Pris:** 2.650,- kr. I prisen er inkl. frokost/kaffe/te, 1 bog; 'Vandgymnastik for alle', samt kursusmateriale

**Tilmelding til:** Lisbeth Preil, mob. 40 88 14 24 eller på [info@vandmotion.dk](mailto:info@vandmotion.dk)

**Det med småt:** Ved afmelding senest 10 dage før kursusafholdelse vil kursusafgiften blive tilbagebetalt. Herefter er tilmeldingen bindende



### Om 'Træn i vand – Vær fit på land' :

På dette kursus har vi fokus på vandmotion som skånsom træning og effektiv motionsform for vores ældre deltagere.

- ◆ Pga. opdriften og vandmodstanden er det muligt at styrke- og konditionstræne til trods for eventuelle bevægeproblemer som følge af svage og måske skadede led.
- ◆ Vand har som træningselement ydermere den fordel, at vores ældre deltagere lettere kan komme ud i de større bevægelser og træne med det sigte, at øge deres bevægelighed.
- ◆ Opdrift, turbulenser og kølvand giver sammen optimale forhold til at træne og styrke koordinering- og balanceevnen.
- ◆ Samtlige træningsområder er vigtige at have fokus på, når vi træner vores ældre deltagere.

Træning i vand er derfor et godt alternativ eller supplement til vores træning på land

#### **Undervisere ved aquakurset:**

##### **Anette Millandt Larsen:**

Uddannet afspændingspædagog, specieludd. i vandgymnastik, aquajogging og aquafitness i Tyskland

##### **Lisbeth Preil:**

Uddannet svømmelærer fra DHL, idrætslærer, specieludd. i vandgymnastik, aquajogging og aquafitness i Tyskland og medforfatter på Aqua-pædagogisk uddannelse.

## Teorilokale

Kl. 9.45 – 10.10 *Indtegning, velkomst og kort præsentation*

Kl. 10.10 *Omkledning*

Kl. 10.30 – 13.00 *Svømmehallen*

Kl. 13.30 – 14.00 *Frokost*

Kl. 14.00 – 15.00 *Teori*

## Svømmehallen

*Praktisk undervisning:*

Aqua-Workout – *Træning med Betomik (Flyde- og Aquavægte er også velegnede)*

Aquafitness for seniorer – *til 'Swing-musik'*

Der vil være en mindre pause. *Vand, frugt og chokolade bliver stillet frem*

Vandgymnastik – *med øvelser for det brede skulderbælte og hofteregionen – DynaPad (Øvelserne kan gøres uden rekvisit, evt. med små svømmeplader)*

Konditions-gymnastik – *Et udholdenhedsprogram hvor der i et højt tempo veksles mellem vandgymnastik og aquajogging/svømning*



**Dyna Pad** er en rekvisit, som vi glæder os til at præsentere på kurset.

Den er med sin brede kant og mange knophuller nem at håndtere – både med en og med to hænder.

Dyna Pad har en del anvendelsesmuligheder til fælles med svømmeplader i forhold til træning af det brede skulderbælte og træning af balance. Med sin konvekse udformning ligger den fint under foden og er derfor også velegnet til styrketræning af fødder, ben og baller.



**Betomik** har et yderst brugervenligt design og dens anvendelsesmuligheder indenfor vandmotionen er derfor stor.

Med Betomic kan man træne både arme og ben. Man kan vælge og træne med en enkelt eller med to Betomic ad gangen.

Ved almindelig og rolig træning er vandmodstanden ikke overvældende stor, hvilket gør Betomic velegnet til smidighedstræning og lettere styrketræning. Betomic har fælles træningsmuligheder med aquavægte

## Praktiske bemærkninger:

**\*Overnatning:** Der er muligheder for at overnatte på;

Der er mulighed for overnatning på Hostels i forbindelse med svømmehallen for 499,00 kr. pr. overnatning. Man kan maile til [sportscenter@gladsaxe.dk](mailto:sportscenter@gladsaxe.dk) eller ringe på 39576203.

**\*Der vil være en vekslen mellem at være i vandet og sidde og se på.**

Tag derfor varmt tøj med, så I ikke sidder og bliver kolde, mens I sidder på 'kanten'.

**\*8 dage inden kurset** vil alle modtage en mail med lidt praktisk info

Hvis man kan dokumentere man har været på dette kursus kan man købe BECO produkter og få 15% hos LML Sport. Dette gælder i en periode til 3 mdr. efter kursus dagen.

Lml Sport, Sverigesvej 12, 8700 Horsens (bemærk den ny adresse)

