

Varmtvandstræning - mandag

Underviser: Lotte Karen Graversgaard Kristensen, mangeårig underviser indenfor krop og bevægelse
Træning i varmt vand giver glæde og velvære og en dejlig kropsfornemmelse. I det ca. 34 grader varme vand kan du udføre øvelser og bevægelser, som du ellers måtte have svært ved at udføre på land. Vandet virker afspændende og varmer dine led og muskler.
Vi arbejder med forskellige øvelser, hvor vi får bevæget de fleste af kroppens muskler. Det forudsætter IKKE at du kan svømme, blot at du er fortrolig med vand, da øvelserne er liggende, siddende og stående. Nogle af øvelserne udføres med forskellige redskaber.

Hold B: Start Mandag den 29.8.2016 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut Mandag den 12.12.2016

Hold C: Start Mandag den 29.8.2016 kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut Mandag den 12.12.2016

Ingen undervisning i uge 42, Efterårsferie

Pris: 15 gange 45 minutter i bassin, kr. 1.200,00 Max 10 deltagere

I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.

Tilmelding til begge hold senest den 22. august 2016.

Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: kk@events.dk

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

FORÅR 2017

Hold B: Start Mandag den 09.01.2017 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut Mandag den 01.05.2017

Hold C: Start Mandag den 09.01.2017 kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut Mandag den 01.05.2017

Pris: 15 gange 45 minutter i bassinet kr. 1.200,00 Max 10 deltagere.

I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.

Ingen undervisning i uge 7, vinterferie og uge 16, påskeferie

Tilmelding til begge hold senest den 06. januar 2017

Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: kk@events.dk

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

Varmtvandstræning - sommer 2017

Underviser: Afspændingspædagog Jannie Frisch

Vandet er ca. 34 grader varmt, det virker afspændende, og du har en dejlig fornemmelse i kroppen, når du har været aktiv i vand.

Såfremt du måtte have behov for individuelle hensyn, så tilstræber vi at efterkomme dem.

Hold 1: Start: Tirsdag d. 09.5.2017 kl. 14.30 - kl. 15.15 Slut: Tirsdag d. 30. maj 2017

Hold 2: Start: Tirsdag d. 09.5.2017 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut: Tirsdag d. 30. maj 2017

Pris 4 gange, kr. 300,00 - Max 10 deltagere. Tilmelding senest d. 01. maj 2017

I tilfælde af inkontinens kan man ikke deltage p.g.a. forøget risiko for bakterier i vandet.

Tilmelding til Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: kk@events.dk

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør