

# Varmtvandstræning - tirsdag

Underviser: Afspændingspædagog Jannie Frisch

Træning i varmt vand giver en dejlig kropsoplevelse, skærper din kropsbevidsthed, påvirker sanserne og tilbyder utallige øvelses- og belastningsmuligheder, som du ellers måtte have svært ved at udføre på gulvet. Det er sjovt at arbejde i og med vandet som samarbejdspartner, og så synes de andre deltagere også det er rart! 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 D: Start: Tirsdag den 30.08. kl. 14.30 - kl. 15.15 Slut: Tirsdag den 13.12.16

Hold E: Start: Tirsdag den 30.08. kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut: Tirsdag den 13.12.16

Hold F: Start: Tirsdag den 30.08. kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut: Tirsdag den 13.12.16

Hold G: Start: Tirsdag den 30.08. kl. 16.45 - kl. 17.30 Slut: Tirsdag den 13.12.16

Ingen undervisning i uge 42 - efterårsferie. For at deltage på disse hold skal man være selvhjulpne.

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

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

Tilmelding til alle holdene senest den 22. august 2016. Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

Undervisningen foregår på: Sano, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør.

## Forår 2017

Start: Tirsdag d. 10. januar 2017 Slut: Tirsdag d. 02. maj 2017.

Ingen undervisning i uge 7, Vinterferie og uge 15, Påskeferie.

Pris 15 gange kr. 1.200,00 - Max 10 deltagere. Tilmelding til holdene senest d. 06. januar 2017.

Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32. 4230 Skælskør

## Fordybelses-workshop

**Søndag den 09. oktober 2016 kl. 10.00 til kl. 13.00**

Underviser: Instruktør Mindfulness Vivi Andersen Boeslunde - [www.terapiforkropogsind.dk](http://www.terapiforkropogsind.dk)

Har du brug for ro og nærvær?

Så brug en søndag formiddag på, at komme helt ned i tempo og øg nærværet med dig selv.

Fordybelsesdagen er for dig der er nysgerrig på hvad mindfulness træning kan gøre ved dig. Vi arbejder det meste af tiden i stilhed, og alle kan deltage. Medbring måtte og behageligt tøj. Der bydes på kaffe/te.

Sted: Skælskør Bibliotek - Mødesal

Pris: 4 undervisningslektioner kr. 200,00

Tilmelding til Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780

eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk) Senest den 30. september 2016

