

Varmtvandstræning - mandag

Underviser: Fysioterapeut Brigitte Elisabeth Hviid

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 28.8.2017 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut Mandag den 11.12.2017

Hold C: Start Mandag den 28.8.2017 kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut Mandag den 11.12.2017

Ingen undervisning i uge 42, Efterårsferie

Pris: 15 gange 45 minutter i bassin, kr. 1.300,00 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 2017.

Skoleleder Tine Sass, mobil: 5 1357780 eller mail: kk@events.dk

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

Forår 2018

Hold B: Start Mandag den 08.01.2018 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut Mandag den 30.04.2018

Hold C: Start Mandag den 08.01.2018 kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut Mandag den 30.04.2018

Pris: 15 gange 45 minutter i bassinet kr. 1.300,00 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 14, påskeferie.

Tilmelding til begge hold senest den 05. januar 2018

Skoleleder Tine Sass, mobil: 5 1357780 eller mail: kk@events.dk

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

Varmtvandstræning - sommer 2018

Underviser: Fysioterapeut Brigitte Elisabeth Hviid

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: Mandag d. 07. maj 2018 kl. 15.00 - kl. 15.45 Slut: Mandag d. 28. maj 2018

Hold 2: Start: Tirsdag d. 08. maj 2018 kl. 14.30 - kl. 15.15 Slut: Tirsdag d. 29. maj 2018

Hold 3: Start: Tirsdag d. 08. maj 2018 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut: Tirsdag d. 30. maj 2018

Pris 4 gange, kr. 350,00 - Max 10 deltagere. Tilmelding senest d. 01. maj 2018

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

Tilmelding til Skoleleder Tine Sass, mobil: 5 1357780 eller mail: kk@events.dk

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

www.koksh.dk