

Varmtvandstræning - tirsdag

Underviser: Fysioterapeut Brigitte Elisabeth Hviid

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 29.08. kl. 14.30 - kl. 15.15 Slut: Tirsdag den 12.12.17

Hold E: Start: Tirsdag den 29.08. kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut: Tirsdag den 12.12.17

Hold F: Start: Tirsdag den 29.08. kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut: Tirsdag den 12.12.17

Hold G: Start: Tirsdag den 29.08. kl. 16.45 - kl. 17.30 Slut: Tirsdag den 12.12.17

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. 1.300,00 - Max 10 deltagere.

Tilmelding til alle holdene senest den 22. august 2017. Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: kk@events.dk

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

Forår 2018

Start: Tirsdag d. 09. januar 2018 Slut: Tirsdag d. 01. maj 2018.

Ingen undervisning i uge 7, Vinterferie og uge 13, Påskeferie.

Pris 15 gange kr. 1.300,00 - Max 10 deltagere. Tilmelding til holdene senest d. 05. januar 2018.

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

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32. 4230 Skælskør

Hatha YOGA - NYHED

Underviser: Gitte Nurup, Yogalærer, Skælskør

Med krop, sjæl og indre ro i fokus får du her muligheden for at tage en pause, og få et frirum til fordybelse og for en stund bare at være.

Gennem den klassiske Hatha Yoga, kan du fordybe dig, vende fokus indad og mærke din krop - opbygge smidighed, styrke og kropsbevidsthed, skabe balance både fysisk og mentalt, reducere stress og øge din fokusering.

Yogaen tager udgangspunkt i den enkeltes krop og bygger op, derfra hvor den enkelte er, så yogaen er både for dig, der aldrig har prøvet det før og for dig der allerede dyrker yoga.

Undervisningen foregår i Yogini Huset – Skælskørs Yogastudie – Algade 24 Baghuset- Skælskør

Start Tirsdag den 19. september 2017 hver tirsdag 17.15-18.45

Slut: Tirsdag den 28. nov. 2017

Ingen undervisning i uge 42 Efterårsferie.

Pris: 10 gange - 20 undervisningslektioner 750 kr. Max 10 deltagere.

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

www.koksh.dk