

Varmtvandstræning *Mandag blandet hold*

Underviser: Fysioterapeut Brigitte Elisabeth Hviid

Træning i varmt vand giver glæde og velvære og en dejlig kroppsformelse. 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 26.8.2019 kl. 15.00 - kl. 15.45 Slut Mandag den 09.12.2019

Hold C: Start Mandag den 26.8.2019 kl. 15.45 - kl. 16.30 Slut Mandag den 09.12.2019

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

Pris: 15 gange 45 minutter i bassin, kr. 1.400,00 Max 10 deltagere

Ingen undervisning i uge 42, Efterårsferie

Tilmelding til begge hold senest den 22. august 2019. Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: kk@events.dk

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

Forår 2020

Hold B: Start Mandag den 06.01.2020 kl. 15.00 - kl. 15.45 Slut Mandag den 27.04.2020

Hold C: Start Mandag den 06.01.2020 kl. 15.45 - kl. 16.30 Slut Mandag den 27.04.2020

Pris: 15 gange 45 minutter i bassinet kr. 1.400,00 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 05. januar 2019 - Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: kk@events.dk

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

Varmtvandstræning - *blandt hold*

Sommerhold mandag og tirsdag

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. 04. maj 2020 kl. 15.00 - kl. 15.45 Slut: Mandag d. 25. maj 2020

Hold 2: Start: Tirsdag d. 05. maj 2020 kl. 14.30 - kl. 15.15 Slut: Tirsdag d. 25. maj 2020

Hold 3: Start: Tirsdag d. 05. maj 2020 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut: Tirsdag d. 25. maj 2020

Pris 4 gange, kr. 400,00 - Max 10 deltagere.

Tilmelding senest d. 15. april 2020

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