

Varmtvandstræning *Tirsdag blandet hold*



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 27.08.2019 kl. 14.30 - kl. 15.15 Slut: Tirsdag den 10.12.2019

Hold E: Start: Tirsdag den 27.08.2019 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut: Tirsdag den 10.12.2019

Hold F: Start: Tirsdag den 27.08.2019 kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut: Tirsdag den 10.12.2019

Hold G: Start: Tirsdag den 27.08.2019 kl. 16.45 - kl. 17.30 Slut: Tirsdag den 10.12.2019

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

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

Ingen undervisning i uge 42, Efterårsferie

Tilmelding til alle holdene senest den 22. august 2018.

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

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

Forår 2020

Hold D: Start: Tirsdag den 07.01.2020 kl. 14.30 - kl. 15.15 Slut: Tirsdag den 28.04.2020

Hold E: Start: Tirsdag den 07.01.2020 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut: Tirsdag den 28.04.2020

Hold F: Start: Tirsdag den 07.01.2020 kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut: Tirsdag den 28.04.2020

Hold G: Start: Tirsdag den 07.01.2020 kl. 16.45 - kl. 17.30 Slut: Tirsdag den 28.04.2020

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 15, Påskeferie.

Pris 15 gange kr. 1.400,00 - Max 10 deltagere.

Tilmelding til holdene senest d. 03. januar 2020.

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