

# Varmtvandstræning *Mandag blandet hold*

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.

**Bemærk tidspunktet er ændret!**

Hold B: Start Mandag den 30.08. 2021 kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut Mandag den 13.12. 2021

Hold C: Start Mandag den 30.08. 2021 kl. 16.45 - kl. 17.30 Slut Mandag den 13.12. 2021.

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. 1.500,00 Max 10 deltagere.

Ingen undervisning i uge 42, Efterårsferie.

Tilmelding til begge hold senest den 24. august 2021. Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

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

## Forår 2022

Hold B: Start Mandag den 10.01.2022 kl. 16.00 - kl. 16.45. Slut Mandag den 02.05..2022.

Hold C: Start Mandag den 10.01.2022 kl. 16.45 - kl. 17.30. Slut Mandag den 02.05.2022.

Pris: 15 gange 45 minutter i bassinet kr. 1.500,00 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 07. januar 2022 - Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

# Varmtvandstræning - Sommerhold 2022

Underviser: Fysioterapeut Brigitte Elisabeth Hviid - Yoga instruktør Birgith Laursen

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: Tirsdag d. 10. maj 2022 kl. 14.30 - kl. 15.15. Slut: Tirsdag d. 31. maj .2022

Hold 2: Start: Tirsdag d. 10. maj 2022 kl. 15.15 - kl. 16.00. Slut: Tirsdag d. 31. maj 2022

Hold 3: Start: Tirsdag d. 10. maj 2022 kl. 16.00 - kl. 16.45. Slut: Tirsdag d. 31. maj 2022

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

Tilmelding senest d. 15. april 2022.

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](mailto:kk@events.dk)

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør