

# 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.

Brigitte er blevet optaget på kandidat uddannelsen i Odense. det betyder at der er enkelte gange Brigitte ikke kan undervise på hold D og E. Vikar yoga instruktør Birgith Laursen.

*Hold D: Start: Tirsdag den 31.08.2021 kl. 14.30 - kl. 15.15 Slut: Tirsdag den 14.12.2021*

*Hold E: Start: Tirsdag den 31.08.2021 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut: Tirsdag den 14.12.2021*

*Hold F: Start: Tirsdag den 31.08.2021 kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut: Tirsdag den 14.12.2021*

*Hold G: Start: Tirsdag den 31.08.2021 kl. 16.45 - kl. 17.30 Slut: Tirsdag den 14.12.2021*

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

*Pris: 15 gange 45 minutter i bassinet - kr. 1.500,00 - Max 10 deltagere.*

*Ingen undervisning i uge 42, Efterårsferie.*

*Tilmelding til alle holdene 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.*

## Varmtvandstræning - *Forår 2022*

*Underviser: Fysioterapeut Brigitte Elisabeth Hviid - Yoginstruktør Birgith Laursen*

*Hold D: Start: Tirsdag den 11.01.2022 kl. 14.30 - kl. 15.15 Slut: Tirsdag den 03.05.2022*

*Hold E: Start: Tirsdag den 11.01.2022 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut: Tirsdag den 03.05.2022*

*Hold F: Start: Tirsdag den 11.01.2022 kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut: Tirsdag den 03.05.2022*

*Hold G: Start: Tirsdag den 11.01.2022 kl. 16.45 - kl. 17.30 Slut: Tirsdag den 03.05.2022*

*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. 1.500,00 - Max 10 deltagere.*

*Tilmelding til holdene senest d. 07. januar 2022.*

*Tilmelding til Skoleleder Tine Sass, Mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)*

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