

Varmtvandstræning *Mandag blandet hold*

Underviser: Yogalærer Birgith Laursen - Slagelse

Varmtvandstræning øger bevægeligheden og styrker, koordination og balance i kroppen og løser op for spændinger i din krop. Træning i det varme vand er skånsomt, da du bliver vægtløs og kan effektivt styrke i muskulaturen uden at belaste kroppen. Bevægelse i vandet giver ny energi i kroppen. Vi træner kondition, smidighed og styrke og laver nogle gode afspændingsøvelser i det varme vand. Alle kan deltage på holdene.

Bemærk tidspunktet er ændret!

Hold B: Start Mandag den 29.08.2022 kl. 15.00 - kl. 15.45 Slut Mandag den 19.12.2022

Hold C: Start Mandag den 29.08.2022 kl. 15.45 - kl. 16.30 Slut Mandag den 19.12.2022.

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. 1.600,00 Max 10 deltagere.

Ingen undervisning i uge 42 og uge 43.

Tilmelding til begge hold senest den 25. august 2022.

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

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

Forår 2023

Bemærk tidspunktet er ændret!

Hold B: Start Mandag den 09.01.2023 kl. 15.00 - kl. 15.45. Slut Mandag den 01.05.2023

Hold C: Start Mandag den 09.01.2023 kl. 15.45 - kl. 16.30. Slut Mandag den 01.05.2023

Pris: 15 gange 45 minutter i bassinet kr. 1.600,00 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 15, Påskeferie.

Tilmelding til begge hold senest den 06. januar 2023 - Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: kk@events.dk

Undervisningen foregår på: SANO, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

Varmtvandstræning *Sommerhold 2023*

Underviser: Yogalærer Birgith Laursen - Slagelse - **BLANDET HOLD**

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. 09. maj 2023 kl. 14.30 - kl. 15.15 Slut: Tirsdag d. 31. maj 2023

Hold 2: Start: Tirsdag d. 09. maj 2023 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut: Tirsdag d. 31. maj 2023

Hold 3: Start: Tirsdag d. 09. maj 2023 kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut: Tirsdag d. 31. maj 2023

Pris 4 gange, kr. 450,00 - Max 10 deltagere.

Tilmelding senest d. 15. april 2023

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