

# Varmtvandstræning *Tirsdag 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.

Hold E: Start: Tirsdag den 22.08.2023 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut: Tirsdag den 12.12.2023

Hold F: Start: Tirsdag den 22.08.2023 kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut: Tirsdag den 12.12.2023

Hold G: Start: Tirsdag den 22.08.2023 kl. 16.45 - kl. 17.30 Slut: Tirsdag den 12.12.2023

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. 1.650,00 - Max 10 deltagere.

Ingen undervisning i uge 42 efterårsferie og uge 43.

Tilmelding til alle holdene senest den 18. august 2023

Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

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

# Varmtvandstræning *Forår 2024 blandet hold*

Underviser: Yogalærer Birgith Laursen - Slagelse

Hold E: Start: Tirsdag den 09.01.2024 kl. 15.15 - kl. 16.00 Slut: Tirsdag den 07.05.2024

Hold F: Start: Tirsdag den 09.01.2024 kl. 16.00 - kl. 16.45 Slut: Tirsdag den 07.05.2024

Hold G: Start: Tirsdag den 09.01.2024 kl. 16.45 - kl. 17.30 Slut: Tirsdag den 07.05.2024

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

Ingen undervisning i uge 7 Vinterferie uge 10 og uge 13 Påskeferie

Pris 15 gange kr. 1.650,00 - Max 10 deltagere.

Tilmelding til holdene senest d. 06. januar 2024

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

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