

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Vanngym for gravide  
**Sted:** Alstor Hotell  
**Arrangør:** Stavanger Svømmeklubb  
**Kurstype:** Voksen  
**Dato:** 31.08.2017 - 05.10.2017

**Bassengnavn:** Alstor Hotell  
**Adresse:** Tjensvollveien 31  
**Sted:** 4021 STAVANGER

**Kontaktperson:** Monica Martinsen  
**Mobil:** 41416062  
**Epost:** kurs@stavangersvommeclub.no

**Kurspris:** 1100,00 + medlemskontingent: 150,00

### Info:

Vanngymnastikk er bevegelse og trening i vann til lystbetont musikk tilpasset intensiteten på økten. Det egner seg godt for alle, uansett forutsetninger og treningsbehov. Effekten avhenger av hvordan du jobber med vannet som motstand, jo høyere tempo og kraft/innsats, desto mer effektivt arbeid. Det gir de samme gevinstene som variert trening på land, økt kondisjon, styrke, bevegelighet, sirkulasjon, koordinasjon, økt forbrenning, men uten risiko for skader. Vannet gir et behagelig og skånsomt treningsmiljø som passer de fleste, også de som ellers har vanskeligheter for å finne passende treningstilbud. Vi jobber med kroppsbevissthet, bevegelighet, holdning, fleksibilitet, koordinasjon, balanse, respirasjon, kondisjon, styrke og avspenning. - Timen inneholder forskjellige øvelser i vannet til musikk, hvor det jobbes med elementer av utholdenhet, styrke, bevegelighet og avspenning.- Fokus på kroppsbevissthet, bevegelighet, holdning, store leddutslag i et rolig til moderat tempo til fengende og motiverende musikk.- Timen passer for alle gravide uansett hvor langt man er kommet i svangerskapet. - Spesielt de med bekkenløsning/ryggproblemer kan ha nytte av denne treningen.Vanngymnastikken blir instruert av Hilde Ådnegard Skulstad som har lang erfaring med trening i vann og på land. Hilde har mastergrad i bevegelsesvitenskap, praktisk pedagogisk utdanning, trenerutdanning i dans, instruktørutdanning i gruppetrening, samt er kognitiv terapeut. Hun har variert arbeidserfaring, og har mellom annet gjennom en årrekke jobbet innen spesialisthelsetjenesten i inn- og utland. Hun har tilrettelagt og instruert vanngymnastikk både i basseng og i havet, og ser nå frem til å motivere akkurat deg til bevegelse i vann.

### Kursdatoer:

Torsdag 31 august 2017	17:00 - 17:45	Alstor Hotell
Torsdag 07 september 2017	17:00 - 17:45	Alstor Hotell
Torsdag 14 september 2017	17:00 - 17:45	Alstor Hotell
Torsdag 21 september 2017	17:00 - 17:45	Alstor Hotell
Torsdag 28 september 2017	17:00 - 17:45	Alstor Hotell
Torsdag 05 oktober 2017	17:00 - 17:45	Alstor Hotell