

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Vanngym for kvinner
Sted: Alstor Hotell
Arrangør: Stavanger Svømmeklubb
Kurstype: Voksen
Dato: 31.08.2017 - 23.11.2017

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

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

Kurspris: 1850,00 + 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.- En time kun for kvinner - menn har ingen adgang. - Føl deg fri til å legge eventuelle begrensninger igjen i garderoben. - Fokus på kroppsbevissthet, bevegelighet, holdning, store leddutslag, styrke- og kondisjonstrening i moderat tempo til fengende og motiverende musikk. 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	19:00 - 19:45	Alstor Hotell
Torsdag 07 september 2017	19:00 - 19:45	Alstor Hotell
Torsdag 14 september 2017	19:00 - 19:45	Alstor Hotell
Torsdag 21 september 2017	19:00 - 19:45	Alstor Hotell
Torsdag 28 september 2017	19:00 - 19:45	Alstor Hotell
Torsdag 05 oktober 2017	19:00 - 19:45	Alstor Hotell
Torsdag 19 oktober 2017	19:00 - 19:45	Alstor Hotell
Torsdag 26 oktober 2017	19:00 - 19:45	Alstor Hotell
Torsdag 02 november 2017	19:00 - 19:45	Alstor Hotell
Torsdag 09 november 2017	19:00 - 19:45	Alstor Hotell
Torsdag 16 november 2017	19:00 - 19:45	Alstor Hotell
Torsdag 23 november 2017	19:00 - 19:45	Alstor Hotell