



Vattenträning

play
itas

Free your mind

Skön, effektiv och rolig träning för alla!

30/1-6/2 2011 Playitas, Fuerteventura

Miss inte
denna
fantastiska
utbildningsvecka
i solen!

Vattenträning

- utbildning och inspiration

Vattenträning är en snäll motionsform för kroppen. Den är lätt - rolig och mycket effektiv. Den ger kroppen en allsidig, funktionell och rytmisk träning. De flesta har utbyte av vattenträning, otränad som vältränad. Vänder sig också till deltagare som har besvär med sina leder eller vikt och där den "vanliga" gympan är för hård.

Vattnet har två bra egenskaper: Turbulens, vilket ger motstånd vid snabba rörelser och Archimedes princip, vattnets lyftkraft - avspänning som ger avlastning för kroppens leder. Rörelseförrådet skall bli bygga på utnyttjandet av dessa två egenskaper.

Du kommer att lära Dig skapa, instruera och motivera vattenträning. Du lär dig att på ett metodiskt och pedagogiskt sätt utforma och leda ett säkert och roligt vattenpass med mycket rörelseglädje, som inspirerar till fortsatt träning hos deltagarna.

Kursinnehåll:

- * Vattenträning introduktion
- * Varudeklaration o intensitet
- * Vattnets fysikaliska egenskaper
- * Vattenpassets uppbyggnad
- * Musik och musikanalys
- * Vattenpass
- * Rörelselära och rörelseanalys
- * Rörelseförråd
- * Musik och rörelse
- * Programskapande
- * Ledarteknik - ledarroll
- * Eget arbete!
- * Teori och praktik blandat!

Diplom: Du får ett diplom/kursintyg efter avslutad kurs.

Varje deltagare får allt detta

- Kursmaterial
- Vattenträningsprogram
- CD
- Vattenflaska



Lärare: Lilian Granberg licensierad instruktör och utbildare inom motion, senior och vatten. Har mångårig ledarerfarenhet. Har producerat musik och därtill skapat många gympaprogram.



Lilian arbetar som friskvårdare med gruppträning inom organisationer som Hjärt- o Lung, Pso, Bröstcancerförening Amazona samt med funktionshindrade på Svedmyrabadet.



Kursens pris 3495kr inkl kursmaterial

Resa fr Stockholm och boende inkl frukost fr 3990kr

Info & anmälan: LG Motion, Lilian Granberg
tel 08-628 1820 mobil 070-761 6988
lilian.granberg@bredband.net

