



VIDEBÆK SVØMME CLUB

Sammen skaber vi fællesskabet

Aquafitness (1)

Vandglæde for dem, der elsker at bevæge sig i vand

Hvor: Den lave ende af 25-meter bassinet

Hvem: Voksne i alle aldre - kvinder som mænd

Krav: Du skal være tryk ved at være i vand – men du behøver ikke kunne svømme

Sæson: Uge 35-16

Hvad laver vi?

AQUAFITNESS (1) er vandtræning med fokus på puls, styrke og bevægelse – uden hård belastning på led og krop. Vi bruger vandets naturlige modstand og forskellige redskaber til at lave sjove og effektive øvelser, som styrker både konditionen, musklerne og humøret.

Holdet er særligt velegnet til dig, som:

- Vil skåne led og ryg, men stadig have sved på panden
- Ønsker alsidig træning med fokus på hele kroppen
- Har skader eller ønsker skånsom genoptræning
- Gerne vil dyrke motion i et trygt og socialt fællesskab

Sådan foregår det:

Vi træner i den lave ende, hvor alle kan bunde. Øvelserne tilpasses deltagerne, og du bestemmer selv tempoet. Vi bruger fx aquaorme, bolde og håndvægte i vand – og vi lover, at både grin og god energi er en del af programmet!

Alle er velkomne!

AQUAFITNESS (1) kræver ikke svømmefærdigheder – kun lysten til at bevæge dig og få det godt i kroppen. Kom som du er – og mærk, hvor godt det gør!

Saunagus

Efter hver træning er der saunagus, hvor I skiftes til at være ”gusmester” – det er næsten aftenens højdepunkt.