

Program til Aqua Fitness Workshop Lørdag den 30. januar 2021 i DGI Huset Aabybro

Program

- Kl. 9.45-10.00: Ankomst**
Kl. 10.00-10.10: Fælles velkomst
Kl. 10.10-10.55: Workshop 1: Aqua Fitness – hvem, hvad og hvordan?/Anne Bomberg
Kl. 11.00-11.40: Workshop 2: Musikken som inspirator/Marianne Schöttel
Kl. 11.45-12.30: Workshop 3: Træning målrettet seniorer /Tina Nygaard
Kl. 12.30-13.00: Frokost
Kl. 13.00-13.20: Omklædning
Kl. 13.20-13.45: Fælles opvarmning (25 meter bassinet) /Marianne Schöttel
Kl. 13.50-14.40: Workshoprunde 1
Kl. 14.50-15.40: Workshoprunde 2
Kl. 15.50-16.40: Workshoprunde 3
**Kl. 16.45-17.00: Afslutning - vælg mellem:
Aqua Piltes med Aqua Orme (varmtvandsbassin)/Tina Nygaard
HIIT – effektiv intervaltræning (25 meters bassin)/Anne Bomberg**
kl. 17.00-17.30: Omklædning
kl. 17.30-18.00: Aftensmad

Praktiske workshops

- 1. Musikken som inspirator (25 meter lavt vand) /Marianne Schöttel**
- 2. Power Aqua Fitness med traditionelle redskaber (25 meter dybt vand)/Anne Bomberg**
- 3. Træning for seniorer med og uden redskaber (varmtvandsbassin)/Tina Nygaard**

Forventet antal deltagere: Minimum 18 og maksimalt 36