

Vandgymnastik i Svømmestadion Danmark

Holdbeskrivelse 2017



Vandmotion og go´ morgenmotion:

Et hold hvor alle kan være med til en sjov gang vandmotion. Her bruges forskellige redskaber og her er fokus på alsidig og sjov træning af hele kroppen.

Aqua:

Her er formålet at styrke kroppen ved brug af diverse redskaber og øvelser i vandet.

Motionsholdet:

Fokus i denne lektion er primært en masse motion, balance og udstrækning.

Aquafitness:

Pulstræning der fokuserer på at udvikle både kroppens styrke og balance. Også her bruges diverse redskaber for at optimere udbyttet af lektionen.

Balance og styrke:

Ved hjælp af redskaber udvikles kroppens styrke og balance i 34 graders varmt vand. Lektionen slutes i et roligt tempo til afslappende musik. Har man smerter i bevægelsesapparatet kan dette hold med fordel benyttes.

Aqua toning (Mave-Balle-Lår):

Aqua toning går ud på at tone og opstramme kroppen med fokus på mave-balle-lår. Dette er en mere stillestående lektion, hvor man benytter sig meget af aquastøvler og få andre redskaber som skaber den rette modstand så man virkelig kan mærke det specifikt i maven, ballerne og lårene. Men tag ikke fejl, selv om tempoet ikke er så højt gavner det kroppen lige så meget.

Aquacombat:

Combat er et udtryk som bruges i forbindelse med blandt andet kampsport. Man tager altså mange af de øvelser og teknikker som bruges inden for kampsport, som fx spark og slag og udfører disse i vand. Instruktøren vil undervise små serier i vandet som både forbedrer konditionen og gør kroppen stærkere. Et spændende hold som henvender sig til alle med lidt vildskab i kroppen.

Tempo Team:

Holdet, for dig der vil have en god start på ugen. Alle kan være med til øvelserne—i hvert sit tempo. Vi tager det hele med et smil, imens vi arbejder med de forskellige redskaber. Pulsen kommer op engang imellem - vi får brændt nogle kalorier!

Fun og Fit:

Motion i det varme bassin med dejlig, energisk musik. Kroppen bliver rørt, og pulsen kommer op ind i mellem.

Aquazumba:

Med godt musik og en festelig stemning skabes en sjov, men effektiv og udfordrende vand-baseret træning til Aquazumba. Her opdager man nærmest ikke at man træner, fordi det er så sjovt og løssluppet. Her danser du dig gennem lektionen og får løsnet godt op i hele kroppen.

Aqua XL:

Aqua XL er et hold som kun henvender sig til dem der vil i gang med at røre sig og dyrke motion. Motion i vand er en af de mest skånsomme måder at påbegynde et sundt træningsliv, men faktisk giver det lige så meget motion som træning uden vand. Har man ømme punkter, som ryg, knæ og i muskler er helt afgørende at træne hvis man vil gøre noget ved smerterne. Holdet fokuserer på at deltagerne får pulsen højt op og virkelig får gang i systemet, for at på den måde at opbygge en bedre udholdenhed og kondition.

Puls og Power:

I denne lektion er der fokus på tempo og kondition. Det er vandtræning med og uden redskaber som skaber høj puls blandt deltagerne, men også optræner muskler og udholdenhed.

Weekend motion:

Variierende instruktør, kan være en kombination af alle vores hold.

Aqua mave/ryg:

Dette er en lektion med skånsom vandmotion med diverse mave- og rygøvelser i 34 graders varmt vand. Det henvender sig altså hovedsageligt til de med smerter/problemer i mave/rygregionen.

Vandmotion uden redskaber:

Dette er træning uden redskaber i vores varmtvandsbassin som er 34 grader varmt. Timen afsluttes med enten rolige yoga- eller pilatesøvelser, samt udstrækning og afslapning til dejligt musik.

Hokus, pokus—puls i fokus:

Vi laver motion i 3 forskellige gear. Hver uge laver vi forskellige øvelser til hele kroppen. Det er vigtigt vi får pulsen op mindst 10 minutter om dagen. I 1. gear laver vi stille og rolige øvelser, hvor pulsen i 2.gear kommer højere op. I 3. gear er pulsen helt oppe!

Energy team:

En time fyldt med energi. Vi laver mange øvelser, hvor redskaber benyttes til forskellige musikgenrer. Husk ved at bruge energi, får man energi.

Aqua Chi:

En lektion med motion, afslapning og balanceøvelser.

Motion med glæde:

Et hold hvor alle kan være med. Man får rørt hele kroppen ved brug af forskellige redskaber, så pulsen kommer op. Men vi slutter af i et roligt tempo hvor vi fokuserer på balancen.

Duracell team:

Vi får vores batteriniveau ladet op i denne time. Der laves øvelser med et smil på læben og sved på panden—her skal forbrændes kalorier. Øvelserne er til alle og laves i hver mands eget tempo. Formålet er at tage her fra med en god og tilfreds følelse.

Aqua Fit-Dans:

En sjov time, fyldt med fede rytmer og dansemoves. Aqua Fit-Dans giver dig kalorieforbrænding og et energiboost på samme tid.

Gravide:

Dette hold henvender sig til gravide, og du kan deltage om end du er i 5. eller 8. måned. Først arbejdes der med balance, styrke og kondition i aktivitetsbassinet, og herefter afsluttes holdet i det varme vand. Har man specifikke problemer med bækkenet eller ryggen anbefaler vi at man benytter sig af Aqua Mama som er et koncept udviklet af Gigtforeningen. Det er selvtræning hvor man bruger redskaberne fra Aquavognen som altid står fremme. Gravide er selvfølgelig også mere end velkommen på de andre hold, som mange fint kan deltage i langt ind i graviditeten.

Baby Vandvaks:

I dette tidsrum er varmtvandsbassinet forbeholdt børn fra 0-2 år og deres forældre, da man prioriterer at de små kan føle sig trygge i rolige omgivelser, og dermed får en god oplevelse i det varme vand. At gå til svømning med babyen handler både om at vænne barnet til vand, men også samvær mellem forældre og barn. Et af nøgleordene når vi snakker Baby Vandvaks er tryghed. Instruktøren er til stede for at vejlede og sætte aktiviteter i gang som gavner og udvikler barnets motorik og forhold til vandet.

Generelt for alle hold er; at alle er velkomne, det er gratis at deltage og man skal ikke melde sig til. Det er først til "bassinet"-princippet og man skal bare betale indgang. Det store udvalg af hold gør at der er noget for alle, uanset kondition, kendskab, alder, temperamente- her er alle velkomne.

For yderligere information se på www.svd.dk, her finder du også priser og holdplanen.

Når man har betalt indgang til Svømmestadion kan man benytte sig af samtlige faciliteter og deltage på de hold man ønsker.