

ÅMFs inspirationsdagar för vatteninstruktörer 15-16.8.2025

med Sofia Sterner och Ulrika Jerräng



Fredag 15.8

Kl. 14.00-16.00

Del I:

Teori om vattnets egenskaper, musikens betydelse och annat viktigt för vattengymnastik

Plats: Idrottens Hus

Ca kl.16.00

Middag, sallad (ej inkluderat i deltagaravgift)

Plats: Idrottens Hus

Kl.17.00 -21.00

Del II:

Vattengymnastik, 3 pass med diskussion/ frågestund mellan passen

Pass 1: intensivt pass i djupa bassängen

Pass 2: medelpass m. inriktning på dans i terapibassängen

Pass 3: medelpass utan redskap i terapibassängen

Plats: Mariebad

Lördag 16.8

Kl. 9-12.30

Del III:

Vattengymnastik, 3 pass med diskussion/ frågestund mellan passen

Pass 1: seniorpass i terapibassängen

Pass 2: intensivpass med fokus på tabataintervaller i terapibassängen

Pass 3: pilates- och rörlighetspass i terapibassängen

Plats: Mariebad

Kl.13.00

Thailunch samt slutdiskussion(ej inkluderat i deltagaravgift)

Plats: Mariebad

Kostnader

Del I: 20€

Sallad: 12€

Del II & III: 50€/ del

Thailunch: 12€

Om du bokar hela paketet (del I- III) betalar du 100€

Anmälningar

Anmälningar tas emot från måndag 30.6 per mail till amf@motion.ax - meddela vilken/ vilka delar du vill delta i. Vi har 10 lediga platser per del, som fylls i den ordning anmälningarna kommer in.

Låt oss även veta ifall du vill boka middag (fredag) och/eller lunch (lördag). Betalning sker mot faktura.