



Kurs för ledare i vattengymnastik

Välkomna till en kurs för ledare i Vattengymnastik!

Nu är det dags att ge sig i kast med vattengymnastiken, en av våra vanligaste aktiviteter ute i lokalföreningarna. Den här kursen är lämplig såväl för nya ledare som ledare som vill förnya eller uppdatera sina kunskaper. Har du gjort ett litet uppehåll som "ledare i vattengympan" så kanske du bara behöver lite inspiration för att komma igång igen?

Ledare för kursen är Anita Svensson, medlem i Riksförbundets motionsteam och ytterst kunnig.

Välkommen till Vara Folkhögskola och Vara Badhus torsdagen den 11 oktober!

PROGRAM

9.30 – 10.00	Välkomstkaffe på Vara Folkhögskola.
10.00	Varför är vattengymnastik så bra? Genomgång av programmets innehåll. Vatten och avslappning.
12.00 – 13.00	Lunch
13.00	Till Vara Badhus
13.30	Praktiska övningar varvade med teori i Badhuset
15.00 – 16.00	Kaffe på bassängkanten, summering och avslutning.

Kostnad: 300 kronor (PG 6 13 61-2, BG 5611-8607) betalas vid anmälan

Anmälan: senast den 3 oktober 2018 till
Länsföreningen HjärtLung Västra Götaland
Vassbottengatan 16, 462 38 Vänersborg
Telefon: 0521- 106 90, E-post: info@vastragotaland.hjart-lung.se

Utbildningen genomförs i samverkan med ABF Västra Götaland och med stöd från Västra Götalandsregionen.

Varmt välkomna till en utbildning som varvar teori och praktik – och där skrattet aldrig är långt borta – kort sagt, utöver all gedigen kunskap man tillägnar sig så brukar det vara väldigt trevligt på de här kurserna!

Monica Nyström



Länsföreningen Västra Götaland

HjärtLung