

# SPOR 4: Voksen

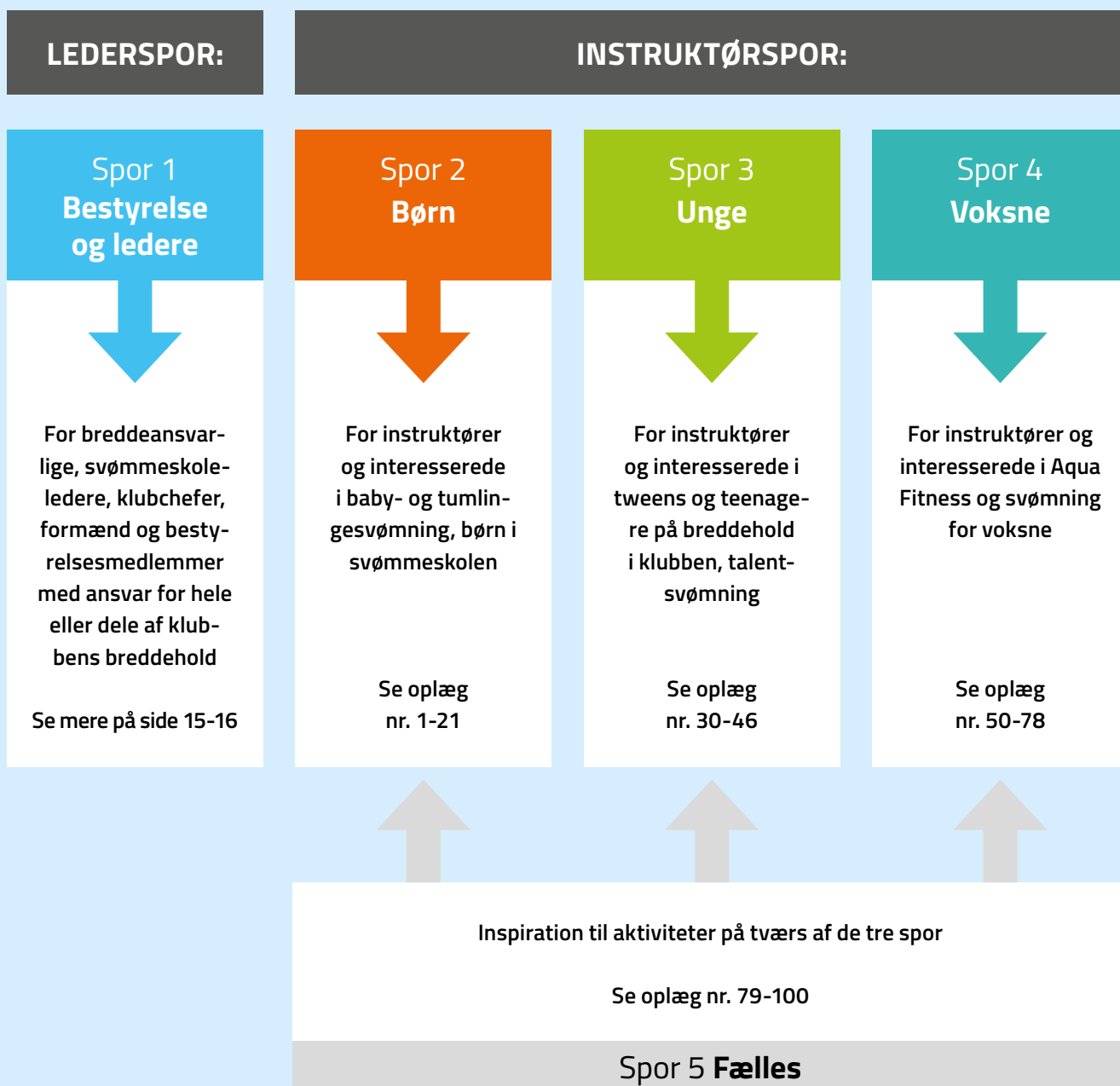


# DE FEM SPOR PÅ AQUA INSPIRATION 2022

Programmet til Aqua Inspiration er inddelt i fem spor: 1) Leder, 2) Børn, 3) Unge, 4) Voksne og 5) Fælles – for aktiviteter, der går på tværs og kan integreres i undervisningen og aktiviteter for alle aldre.

Spor 2, 3 og 4 henvender sig til instruktører, som underviser henholdsvis børn og unge, talentsvømmere og voksne. Spor 1 henvender sig til ledere i svømmeklubben, herunder bestyrelsesmedlemmer samt ansatte klubchefer og svømmeskoleledere.

Du kan sammensætte dit personlige program og kan frit vælge mellem oplæg på instruktørsporene, mens ledersporet er et selvstændigt spor, der kun afvikles lørdag. Deltagerne på ledersporet kan gratis deltage på instruktørsporet om søndagen.



# PROGRAM FOR INSTRUKTØRSPØRENE

2. Spor: Børn 3. Spor: Unge 4. Spor: Voksne Fælles

LØRDAG DEN 29. OKTOBER 2022

Tallet ud for hvert oplæg henviser til beskrivelsen af oplægget på de efterfølgende sider.

Tid	Spisesal vandrehjem	Varmtvandsbassin	Aktivitetsbassin	Bølgebassin	Hæve/sænkebassin	Udspringsbassin	Konkurrencebassin	Romersk Bad og Udendørs	K1 vandrehjem	K2 vandrehjem	Pejsestuen vandrehjem	1. sal Svømmestadion
09.00-09.40	FÆLLES VELKOMST I BADMINTONHALLEN			TJEK IND: VELKOMST V/ DGI + SVØM FORMAND INKL. FÆLLESSANG								
10.00-10.40		1. 0-2 år: sanglege – Maiken Jensen	51. SAF Aqua Body & Mind – Joanna Apolinarska	31. Rescue Kid – konkurrencelivredning for t(w)eens – Stine Knudsen	8. Dykkerlege – den sjove vej til tryghed i vandet – Morten Willer	62. Deep Water Pulse – Mike Grønvall	13. Banetovslege – Simon Hansen	90.A Saunagus – Årstiderne skifter	91. Gusemester for en dag – Det Danske Saunaselskab	71. SMART Training – hjernetræning for voksne og seniorer – Linn Trentel Busch		
11.00-11.40		50. SAF AQUA Pelvic Floor – pelvic floor exercises and training – Joanna Apolinarska	58. SMART Training for seniorer – Lona Callesen	32.A Livredderdyt – Stine Knudsen	33. Gamification 2.0 – Engagerende svømmeundervisning – Lars Skadhauge	38. Udspring: spring til træning – Emma Kjær	73. Aqua Float Fit – Joao Santos	91.A Saunagus for begyndere 2	83. Fridykning – sådan kommer du i gang – Aarhus Fridykkerklub	70. YouTurn - nye voksne målgrupper i bassinet – Linn Trentel Busch		46. Landtræning: yoga for (unge) svømmere – Line Andersen
12.00-12.40	Frokost	2. 0-2 år: dyk og greb – Maiken Jensen	84. Fridykning – få styr på åndedræt og vejrholdning – Aarhus Fridykkerklub		17. Kunstsvømning for børn – Ellen Futtrup Jensen	11. Kaosundervisning – galt eller genialt? – Simon Hansen	52. Aqua Float Fit – Slow Balance – Joanna Apolinarska	90.B Saunagus – Gus for begyndere	9. Svømmeskolen: introduktion til teknik – hvornår og hvordan? – Morten Willer	86. Kost og træning: den gode mad til svømmeren – Linn Trentel Busch	28. Stemmetræning: brug stemmen rigtigt i svømmehallen	
13.00-13.40	Frokost	57. Seniortræning med redskaber – Lona Callesen	60. Wild water – Mike Grønvall		69. GO! for voksne og seniorer – Morten Willer	59. Kunstsvømning for voksne – Ellen Futtrup Jensen	85. Fridykning – hvor langt kan du komme? – Aarhus Fridykkerklub	91.B Lad fortællingen forføre	65. I gang med svømning i åbent vand – Carsten Jokumsen			
14.00-14.40	Frokost	68. Vind over vandskrækken: fokus på grundfærdigheder – Morten Willer	78. Functional Dumbbell – Joao Santos	66. Bølgesvømning i åbent vand – Carsten Jokumsen	15. Storytelling for vandtilvænning – Amalie Jensen	16. Udspring – sjove, seje spring for de små – Emma Kjær	32.B Livredderdyt – Stine Knudsen	90.C Saunagus – Ind i mørket!	88. Vinterbadervært: vis vejen til det kolde gys for andre (kombi med dyp søn.)			
15.00-15.40		4. Fri for bæltter og vinger - opdriftsmidler på den fede måde – Anne Bomberg	61. Brug det hele! (Redskaber og området) – Mike Grønvall		21. Lav et musikprogram – Cecilie Højmark	43. Stilartsanalyse: bryst og fly – Mads Hjorth	87. SUP boards: samarbejdsøvelser og sjov træning – Line Andersen		56. Voksenpædagogik – Lars Skadhauge			
16.00-16.40		3. Den gode start for baby og forældre – Maiken Jensen			34. Brug bolden – Philip Steenfoss	44. Stilartsanalyse: crawl og ryg – Mads Hjorth	67. Svømning i åbent vand: indendørs træning, der gør dig skarp til udendørssæsonen – Carsten Jokumsen	90.D Saunagus – Smag på duften	30. Kom igang med livredning for unge i klubben – Stine Knudsen			
17.00-17.40	Aftensmad	79. Aqua Yoga – kom i frit flow – Majken Skovfoged	64. Aqua Cross – Tommy Bach		12. Gør svømmetræningen motiverende for alle – Simon Hansen	74. Deep Functional Choreo – Joao Santos	45. Hvordan kommunikerer du? Klassiske progressioner i de fire stilarter – Mads Hjorth	Udendørs 99. Havdyp – vi går til Sædding Strand og dyster os.	39. Samarbejde mellem instruktør og hjælpeinstruktør – Amalie Jensen			
18.00-18.40	Aftensmad	81. Aqua Pilates Classic – Bettina Keller Rasmussen			Aktivitetsbane	89. Vandpolo – vi spiller en kamp! – Philip Steenfoss	35. Sjøv med holdkapper – Lars Skadhauge				93. Mød DGI og SVØM: Sammen spiller vi hinanden gode (18.30-19.30)	100. Spa og wellness
19.00-19.40	Aftensmad	80. Stræk ud og spænd af – kom til stede i nuet – Lona Callesen										
20.00-20.40	TRYLLESHOW: PETER ANDREAS LAURSEN											

# PROGRAM FOR INSTRUKTØRSPØRENE

SØNDAG DEN 30. OKTOBER 2021

Tid	Varmtvandsbassin	Aktivitetsbassin	Hæve/sænkebassin	Udspringsbassin	Konkurrencebassin	Udendørs	Romersk Bad	Badmintonhal
08.00						99.A Havdyp – OBS: begynder kl. 8.30 ved Ho Bugt Sejlklub		
09.00-09.40	5. Tumlinge 3-4 år: Aktiviteter der matcher motorikken – <i>Anne Bomberg</i>	76. WHIIT – Joao Santos	55.A Aqua Bike – <i>Joanna Apolinarska</i>	41. Social svømmeundervisning – lær sammen! <i>Sune Lund</i>	36. Lege med konkurrence til mestring af færdigheder – <i>Lars Skadhauge</i>		90.E Saunagus – I skovens dybe stille ro	18. Antibulli – <i>Mette Skat Lundgaard Krøll</i>
10.00-10.40	6. Tumlinge-træning – sæt børnene fri i bassinet – <i>Anne Bomberg</i>	54. SAF AQUA Abdominal Training – <i>Joanna Apolinarska</i>	55.C Aqua Bike – <i>Joao Santos</i>	14. Ægte læringstid gennem aktivitetsudvikling – <i>Simon Hansen</i>	72. Plask og leg for voksne – <i>Sune Lund</i>		90.F Saunagus – Kun fantasien sætter grænsen	10. Sjøv svømmeundervisning - hver gang – <i>Morten Willer</i>
11.00-11.40	53. SAF AQUA Pregnancy – exercises for the trimesters of pregnancy – <i>Joanna Apolinarska</i>	77. Upgrade your choreo – <i>Joao Santos</i>	55.B Aqua Bike – <i>Mike Grønvall</i>	87.B SUP boards: samarbejdsøvelser og sjov træning – <i>Line Andersen</i>	19. Fra grundfærdighed til grovmotorisk crawl – <i>Sune Lund</i>		91.C Winter is coming	63. Aqua Fitness: få det ind i svømmeundervisningen – <i>Mike Grønvall</i>
12.00-12.40	7. Ro i undervisningen – yoga i vand for børn – <i>Annemette Linnebjerg</i>	75. Vild med dans – <i>Lona Callesen</i>			20. Fra grundfærdighed til grovmotorisk ryg – <i>Sune Lund</i>		91.D Get in the mood	37. Videoanalyse – <i>Lars Skadhauge</i>
13.00-13.30	TAK FOR DENNE GANG OG SANDWICH "TO GO"							

- 2. Spor: Børn
- 3. Spor: Unge
- 4. Spor: Voksne
- Fælles

Tallet ud for hvert oplæg henviser til beskrivelsen af oplægget på de efterfølgende sider.



## WORKSHOP 50-78

Aqua Fitness og voksensvømning er nogle af oplagte veje til at få flere voksne medlemmer. Træning i vand har en utrolig bred appel, og rummer et stort potentiale for nye, spændende målgrupper i vandet. Uddannede instruktører, som ved, hvad de foretager sig, og et spændende indhold er med til at tiltrække og fastholde nye medlemmer. Uanset om der er tale om begynder- eller motionssvømning, målrettet crawlteknik eller aqua fitness.

## 50. SAF AQUA® PELVIC FLOOR – EXERCISES AND TRAINING

### Oplægsholder: Joanna Apolinarska

– SAF AQUA® Master Trainer, SAF AQUA Drums Vibes® Head Master Trainer, SAF AQUA® Baby Master Trainer, AcquaPole® Master Trainer, International Aquatic Fitness Instructor certified by the Aquatic Exercise Association, Lecturer at the University of Education and Therapy and the Academy of Physical Education in Poznań, Poland.

The pelvic floor muscles are one of the most neglected muscles. In this session, we will get to know our pelvic floor muscles. We will learn to tighten and relax them. We will do exercises that will help us feel and understand the pelvic floor muscles. Their correct tone affects the sense of balance, the proper functioning of organs, health and quality of life. Learn about exercises that you can include in your daily routine.

## 51. SAF AQUA® BODY AND MIND

### Oplægsholder: Joanna Apolinarska

– SAF AQUA® Master Trainer, SAF AQUA Drums Vibes® Head Master Trainer, SAF AQUA® Baby Master Trainer, AcquaPole® Master Trainer, International Aquatic Fitness Instructor certified by the Aquatic Exercise Association, Lecturer at the University of Education and Therapy and the Academy of Physical Education in Poznań, Poland.

It is a unique program that allows you to relax and regenerate the whole body and mind. We will focus on stimulation with the vagus nerve. We will use various relaxation techniques. And thanks to music and mudras, used in Eastern medicine for millennia, we will put our bodies into high vibrations and give ourselves energy. bruge konkurrencer på dine voksenhold som et godt supplement til din normale træning.

## 52. AQUA FLOAT FIT – SLOW BALANCE

### Oplægsholder: Joanna Apolinarska

– SAF AQUA® Master Trainer, SAF AQUA Drums Vibes® Head Master Trainer, SAF AQUA® Baby Master Trainer, AcquaPole® Master Trainer, International Aquatic Fitness Instructor certified by the Aquatic Exercise Association, Lecturer at the University of Education and Therapy and the Academy of Physical Education in Poznań, Poland.

This is a unique program that combines the world of aqua fitness and gym exercises. It's not just proprioceptive drills, but also strength training with paddle or tubing, and incredible cardio classes. We care about the technique of every movement, we work with deep muscles and proprioception. We learn the perfect movement according to the golden rule of thumb is the best.

## 53. SAF AQUA® PREGNANCY – EXERCISES FOR THE TRIMESTERS OF PREGNANCY

### Oplægsholder: Joanna Apolinarska

– SAF AQUA® Master Trainer, SAF AQUA Drums Vibes® Head Master Trainer, SAF AQUA® Baby Master Trainer, AcquaPole® Master Trainer, International Aquatic Fitness Instructor certified by the Aquatic Exercise Association, Lecturer at the University of Education and Therapy and the Academy of Physical Education in Poznań, Poland.

Women who undertake various forms of physical activity in water during pregnancy suffer from ailments typical of this period much less frequently. Water is a natural environment and an amazing medium, so apart from the movement itself, we can use its specific physical properties. Thanks to the buoyant force, pregnant women can exercise in water more easily than on land, and training with movement can be conducted by a qualified instructor up to the advanced stage of pregnancy. In this class, we will introduce exercises suitable for the three trimesters of pregnancy, but that's not all. We'll work on being active in the fourth trimester.

## 54. SAF AQUA® ABDOMINAL TRAINING

### Oplægsholder: Joanna Apolinarska

– SAF AQUA® Master Trainer, SAF AQUA Drums Vibes® Head Master Trainer, SAF AQUA® Baby Master Trainer, AcquaPole® Master Trainer, International Aquatic Fitness Instructor certified by the Aquatic Exercise Association, Lecturer at the University of Education and Therapy and the Academy of Physical Education in Poznań, Poland.

Different exercises and combinations for the abdominal muscles. This is a special class focused on strengthening the abdominal muscles. We will work with deep muscles, proprioception, stability, so that we can feel the strength of our muscles. We will use the basic choreographic methods to work with our core. This session provides innovative training ideas for core and abdominal strengthening for intermediate to advanced participants.

## 55.A-B-C. AQUA BIKE

### Cykelmyg:

Joanna Apolinarska, Mike Grønvall og Joao Santos

Spinning i vand er den perfekte kombination af cykel og aerobic træning – som oveni er både effektiv og skånsom. Du får pulsen op og kommer kroppen rundt, men særligt kernemuskulaturen får en kærlig behandling.

Joanna, Mike og Joao giver hver deres bud på en spinning session med forskellige interval metoder, udvalgte positioner og øvelser – uanset hvilken du vælger, kommer du til at gå derfra med et smil på læben og ømme stænger.

I standen hos Aqua Moves får du rådgivning om alt vedrørende aqua bikes.

## 56. VOKSEN PÆDAGOGIK – MOTIVATION OG UNDERVISNINGSTILRETTELÆGGELSE

### Oplægsholder: Lars Skadhauge

– svømmetræner i Swim Team Taastrup og underviser på Svømmingens Grunduddannelse samt Hjelpeinstruktøruddannelse

Omdrejningspunktet for workshoppen er voksne, der gerne vil lære at svømme. Det store spørgsmål er, hvordan vi i planlægningen og udførelsen af vores undervisning, kan arbejde for at svømmerne oplever vandglæde og tro på egne kompetencer i vand. Udgangspunktet for afdækningen af spørgsmålet er at voksne ønsker at lære.

Du vil i workshoppen blive opfordret til at komme med egne erfaringer på konkrete temaer, så vi sammen kan skabe rammerne til en givende voksenpædagogik på vores svømmehold.



## 57. SENIORTRÆNING MED REDSKABER

### Oplægsholder: Lona Callesen

– psykomotoriker og instruktør i aqua fitness, træning for gravide og seniorer med mere end 20 års erfaring.

Her får du masser af inspiration til skånsom træning med redskaber specifikt tilpasset de forskellige udfordringer, seniorkroppen kan have.

---

## 58. SMART TRAINING FOR SENIORER

### Oplægsholder: Lona Callesen

– psykomotoriker og instruktør i aqua fitness, træning for gravide og seniorer med mere end 20 års erfaring.

Konkrete øvelser og aktiviteter, der udfordrer din mentale styrke og motorik. Styrker din koncentration og hjernens potentiale – ren fitness for hjernen – og så i vand. Du får masser af inspiration til at lave øvelser, som udfordrer og stimulerer udøverens motoriske, sensoriske og logiske formåen ved at bringe disse i spil samtidig med udførelsen af øvelserne. Træningen foregår i en social, lærende og legende atmosfære, og det handler om at styrke hjernens neurale netværk og at blive bedre til at præstere, til at huske, til at få et bedre overblik m.m.

Denne workshop kan med fordel kombineres med det teoretiske oplæg:

### 71. SMART Training – hjernetræning for voksne og seniorer

---

## 60. WILD WATER

### Oplægsholder: Mike Grønvald

– underviser på DGI Aqua Fitness Grunduddannelse og indehaver af AquaFitness med Mike Grønvald på facebook

Sådan bruger du vandet på en hård, sjov og anderledes måde, hvor pulsen kommer op, smilet er højt, og der bliver arbejdet med kroppens forskellige dele – uden brug af redskaber!

## 59. KUNSTSVØMNING FOR VOKSNE

### Oplægsholder: Ellen Futtrup Jensen

– underviser kunstsømning i Aarhus1900 Svømning

Her skal vi udforske voksnes evner til bevægelse i vand. Kunstsømning udfordrer kroppen på andre måder, end man typisk er vant til, hvis man blot ligger og svømmer baner. Det er øvelser og lege, der alle træner både styrke, vejrtrækning og grundfærdigheder på en sjov og anderledes måde end man er vant til fra almindelig svømmeundervisning. Nogle gange kan det være forfriskende at bevæge sig ud i andre former for aktivitet i vand – især for voksne, som måske har glemt at være nysgerrig på, hvad man egentlig også kan i vand. Så kom med – det bliver sjovt. Næseklemmer kan lånes.

## 61. BRUG DET HELE – REDSKABER OG OMRÅDET

### Oplægsholder: Mike Grønvald

– underviser på DGI Aqua Fitness Grunduddannelse og indehaver af AquaFitness med Mike Grønvald på facebook

De fleste, der arbejder med Aqua Fitness, kender Aqua-ormen, pladen, bolden og de andre redskaber i hallens arealer. Men hvad nu, hvis man brugte hele arealet og bassinkanten til øvelserne? Måske går du og savner lidt inspiration til, hvordan man kan inddrage hele rummet? Denne workshop giver dig inspiration til at tænke i nye baner.



## 62. DEEP WATER PULSE

### Oplægsholder: Mike Grønvall

– underviser på DGI Aqua Fitness Grunduddannelse og indehaver af AquaFitness med Mike Grønvall på facebook

Smæk et bælte på kroppen, spring ud i det dybe vand og få pulsen op til en omgang Deep Water Pulse – hård, sjov og anderledes træning. Oplev på egen krop, hvad et bælte rundt om livet kan gøre for svømmetræningen – og hvordan det føles at få rørt kroppen godt igennem uden fodfæste. Vi sørger for, at pulsen og humøret er højt med spændstige øvelser til sprød musik.

## 63. AQUA FITNESS

### – FÅ DET IND I UNDERVISNINGEN

### Oplægsholder: Mike Grønvall

– underviser på DGI Aqua Fitness Grunduddannelse og indehaver af AquaFitness med Mike Grønvall på facebook

Tænk ud af boksen og integrér øvelser og aktiviteter fra Aqua Fitness i din svømmeundervisning. Du vil hurtigt opdage den positive effekt, det har på dine svømmere, når de skal udfordre balance, vandføling og udholdenhed på andre måder end de vante. Her får du tips og viden om, hvordan du kan få mere Aqua Fitness ind på de almindelige svømmehold i klubben. Og gode råd til aktivitetsudviklingen af nye øvelser, når du først er blevet glade for at få lidt Aqua Fitness-bevægelse ind i programmet.

## 64. AQUA CROSS

### Oplægsholder: Tommy Bach

– Crossfitinstruktør og eventkoordinator i Randers Gymnastiske Forening (RgF)

Aqua Cross er udfordrende, tidseffektiv træning. Særligt velegnet til voksne, der vil udfordres i vand såvel som på land. Træningen øger kondition og muskelstyrke. Vi prøver forskelligt udstyr af undervejs.

## 65. I GANG MED SVØMNING I ÅBENT VAND – I KLUBBEN

### Oplægsholder: Carsten Jokumsen

– passioneret åbent vand-svømmer gennem 30 år, SWIMMERS-ambassadør for Bevæg Dig for Livet Svømning samt breddekonsulent i Helsingør Svømmeklub

Når nu vi lever i et land omgivet af kyst og smukt vand er svømning i åbent vand et oplagt bud på et ekstra aktivitetstilbud i svømmeklubben. Faktisk, er svømning i det fri boomet de sidste par år, sikkert kickstartet af corona og nedlukning af landets svømmehaller. Men det understreger blot mange vandhunde og svømmeentusiasternes trang til at komme i vandet og svømme derudad. Carsten vil dele ud af sin store passion for netop at svømme udendørs og inspirere til, hvordan I som klub selv kan komme i gang med at tilbyde aktiviteten til jeres unge og voksne svømmere.

## 66. BØLGESVØMNING I ÅBENT VAND

### Oplægsholder: Carsten Jokumsen

– passioneret åbent vand-svømmer gennem 30 år, SWIMMERS-ambassadør for Bevæg Dig for Livet Svømning samt breddekonsulent i Helsingør Svømmeklub

Alle er vist klar over, at svømning i åbent vand ikke er det samme som svømning i bassinets trygge rammer. Hopper du i bølgen blå under åben himmel, vil du blive udsat for mange anderledes forhold (vejr, vind og vand), end du vil være vant til fra svømmehallen. Her over vi svømning i bølger; det kan være både sjovt og givende, når man først finder teknikken.



## 67. ÅBENT VAND

### – INDENDØRS TRÆNING, DER GØR DIG SKARP TIL UDENDØRSSÆSONEN

#### Oplægsholder: Carsten Jokumsen

– passioneret åbent vand-svømmer gennem 30 år, SWIMMERS-ambassadør for *Bevæg Dig for Livet Svømning* samt breddekonsulent i Helsingør Svømmeklub

Alternativ bassintræning for åbent vand svømmere i bred forstand. Her deler vi ud af tips og gode råd til øvelser, lege og alternative svømmemåder i bassinet, som giver en solid grundform at hoppe ud i det åbne vand på, når sæsonen igen tillader det.

---

## 68. VIND OVER VOKSEN- VANDSKRÆKKEN

#### Oplægsholdere: Morten Willer

– ophavsmand til DGI's Svømmeskolekoncept. Har undervist på en række kurser og uddannelser under DGI og Dansk Svømmeunion siden 2006.

Kurér vandskræk hos voksne; det kan godt lade sig gøre. Med nænsomme skub og støttende greb. Den voksne skal over sin fobi – kom og bliv klogere på, hvordan du bedst hjælper til med at fremme dén udvikling. Vi laver øvelser, der giver hjælp-til-selv-hjælp, som I kan kopiere direkte videre til de voksne I må møde med udfordringer. Et oplæg med hygge og udvikling i fokus, lige til at tage med hjem.

---

## 70. YOUTURN – NYE VOKSNE MÅLGRUPPER I BASSINET

#### Oplægsholdere: Linn Trentel Busch

– uddannet fysioterapeut, idrætscoach og kostvejleder. Indehaver af Ergo Pro. Forfatter til og underviser på DGI YouTurn

Kom og bliv klogere på, hvordan træningskonceptet YouTurn fungerer for voksne, der ønsker at ændre på dårlige vaner omkring deres motion og kost. YouTurn er et kortere forløb i foreningsregi, som sætter fokus på ændring af livsstil og skabe nye, gode vaner for især motion – sammen med andre i samme situation.

---

## 71. SMART TRAINING – HJERNETRÆ- NING FOR VOKSNE OG SENIORER

#### Oplægsholdere: Linn Trentel Busch

– uddannet fysioterapeut, idrætscoach og kostvejleder. Indehaver af Ergo Pro. Forfatter til og underviser på DGI YouTurn.

Sæt gang i hjerneaktiviteten – hos dig selv og dine svømmere. SMART Training er træning for hjernen gennem fysiske øvelser. Det er for alle, men er særligt god for voksne og seniorer for at få gang i hjernemusklen (igen). Det giver mentalt sved på panden, og alle kan være med. Linn vil guide til særligt gode og sjove øvelser og inspirere til brugen af dem hjemme i bassinet.

Dette oplæg kan med fordel kombineres med den praktiske workshop i hallen: **58. SMART Training for seniorer**

---

## 72. PLASK OG LEG FOR VOKSNE

#### Oplægsholder: Sune Lund

– underviser for DGI Svømning og Dansk Svømmeunion med mere end 10 års erfaring. Medudvikler på uddannelsesmateriale for DGI

Nu skal vi lege! Det hører man ikke så tit på hold for voksne – men der er god grund til at holde fast i legen, og på denne workshop vil du på egen krop mærke hvorfor. Med godt tag i det indre legebarn vil Sune koble bevægelse og motion med sjov og samarbejdsøvelser, der får pulsen op og smilet til at brede sig samtidigt.

## 73. AQUA FLOAT FIT

### Oplægsholder: Joao Santos

– *Phd student in Sports Training, University of Coimbra Portugal. Graduate in Sport Science and Physical Education, University of Coimbra Portugal. MasterTrainer and International Presenter Aqua Academy by Mundo Hidro.*

The constant need to keep your balance on the unstable Aqua Float will increase your sense of self-positioning (also known as proprioception) and help keep the class challenging at all times. Overall this is a low-impact performance class that is easy on your joints and bones but that also requires some cardio and muscle strength.

---

## 75. VILD MED DANS

### Oplægsholder: Lona Callesen

– *psykomotoriker og instruktør i aqua fitness, træning for gravide og seniorer med mere end 20 års erfaring.*

Vi sætter musik til og danser i vandet – sammen. Øvelserne er målrettet seniorer, men alle kan være med. Fokus er på at få pulsen op og kroppen brugt.

---

## 77. UPGRADE YOUR CHOREO

### Oplægsholder: Joao Santos

– *Phd student in Sports Training, University of Coimbra Portugal. Graduate in Sport Science and Physical Education, University of Coimbra Portugal. MasterTrainer and International Presenter Aqua Academy by Mundo Hidro.*

Choreography class. You will be showed different movement variations and combinations. From simple to complex movements. There will be given lots of ideas for your classes.

## 74. DEEP FUNCTIONAL CHOREO

### Oplægsholder: Joao Santos

– *Phd student in Sports Training, University of Coimbra Portugal. Graduate in Sport Science and Physical Education, University of Coimbra Portugal. MasterTrainer and International Presenter Aqua Academy by Mundo Hidro.*

Taking the best from deep water, we will be challenged by different choreo combinations.

## 76. WHIIT

### Oplægsholder: Joao Santos

– *Phd student in Sports Training, University of Coimbra Portugal. Graduate in Sport Science and Physical Education, University of Coimbra Portugal. MasterTrainer and International Presenter Aqua Academy by Mundo Hidro.*

Taking the most from different HIIT protocols adapted to our aquatic environment, this class will take your students to the limit. They will be challenged in a way that will surprise them!

---

## 78. FUNCTIONAL DUMBBELL

### Oplægsholder: Joao Santos

– *Phd student in Sports Training, University of Coimbra Portugal. Graduate in Sport Science and Physical Education, University of Coimbra Portugal. MasterTrainer and International Presenter Aqua Academy by Mundo Hidro.*

Sometimes we don't have a pair of dumbbells for each student, but there's the chance to teach with just one dumbbell. So, using just one, we can challenge our student with some functional and unbalanced combinations that will allow us to keep more adherence to our classes.



## GODE TIPS OG TRICKS TIL DIT PERSONLIGE PROGRAM

Du får her gode tips og tricks til at sammensætte dit personlige program til Aqua Inspiration, ud fra erfaringer fra sidste års konference:

- "Uden mad og drikke duer helten ikke". Husk, at tilmelde dig frokost og aftensmad i ét af de afsatte tidsrum til formålet. Så undgår du at gå sukkerkold undervejs.
- Du får den bedste konference ved at deltage aktivt i vandet på 6-8 praktiske oplæg i løbet af weekenden. Vælger du flere end det, risikerer du at blive for træt til at deltage aktivt i de sidste.
- Der er masser af læring og inspiration ved at observere de praktiske oplæg fra kanten. Det giver en god pause, så du bliver klar til at være aktiv igen på en anden workshop. Ønsker du at se et praktisk oplæg fra kanten, skal du blot tilmelde dig som 'observatør på kanten' på den givne workshop.

