

SPOR 1: BESTYRELSE OG LEDERE

Ledersporet er for bestyrelsesformænd og -medlemmer, breddeansvarlige, svømme-skoleledere og klubchefer, der gerne vil udvide perspektivet på klubbens ambitioner. Her får du konkrete redskaber og inspiration til udvikling af klubben på de interne linjer – uanset klubbens størrelse.

Oveni får du rig mulighed for at sparre og erfaringsudveksle med ledere fra andre klubber i hele landet.

I år spreder vi paletten ud, så der er noget at vælge imellem for en hver smag – lige- som det er muligt at 'flekse ud' og hoppe med på en praktisk workshop eller to på Instruktørsporet, hvis noget dér fanger nysgerrigheden.

INSPIRATIONSOPLÆG: FORENINGS- UDVIKLING 2.0 – DANMARKS FØRSTE FORENINGSUDVIKLER DELER UD AF SINE ERFARINGER

Oplægsholder: Christine Winding-Lauritzen

Foreningsudvikler Christine Winding-Lauritzen fortæller om Be-der-Malling Idrætscenters rejse mod et attraktivt idrætscenter. Hvordan bliver foreningen en aktiv medspiller i lokalsamfundet? Og hvad betyder det, når man som forening ansætter en foreningsudvikler til at styre kommunikation, frivillighed og lokale partnerskaber?

NETWORKING – OPEN SPACE: HVAD OPTAGER JER I KLUBBERNE?

Deltag i faciliteret erfaringsudveksling med kolleger fra andre klubber. Mød hinanden, kom med gode råd, deltag i dialogen og bliv klogere på dig selv og de andre.

FRIVILLIGHEDSSPEJLET – FLERE FRIVILLIGE GENNEM ÅRENE

Oplægsholder: Thomas Evald, Nord-Als Svømmeklub

Hvordan er det faktisk at være frivillig i vores klub? Nord-Als Svømmeklub har i en årrække arbejdet målrettet med interviews af deres instruktører og hjælpeinstruktører for at blive klogere på, hvorfor de er frivillige i klubben. Det kan andre spejle sig i, og det er med til løbende at rekruttere nye instruktører. Formand Thomas Evald deler her ud af sine helt praktiske erfaringer med frivillighedsspejlet, så alle kan gå i gang med det samme fra på mandag.

VOKSENSATSNINGEN I HJØRRING KOMMUNE

Oplægsholder: Mads Søndergaard Thomsen, foreningskonsulent v. Hjørring Kommune

Hvad sker der, når alle svømmeklubber i en kommune går ind i et fælles projekt sammen med kommunen og deres DGI-landsdel? Få indblik i, hvordan Hjørring Kommune, DGI Nordjylland og alle kommunens svømmeklubber er gået sammen i et toårigt projekt med fokus på målgruppen af voksne inaktive, og hvordan denne indsats er blevet muliggjort, samt hvad output er for den enkelte forening og på tværs af foreninger.

FORÆLDREINSTRUKTØRER: SÆT GANG I FORÆLDRENE OG BRUG DEM PÅ KANTEN

Oplægsholder: Mads Hjorth, sportschef AGF Svømning

Forældre er en ressource – også i svømmehallen. Hør, hvordan AGF Svømning har arbejdet med at involvere forældre aktivt i svømmeundervisningen til gavn for både børn, instruktører og foreningen som helhed.

MØD DGI OG SVØM: SAMMEN SPILLER VI HINANDEN GODE (WORKSHOP NR. 93)

Lørdag aften inviterer SvømDanmark og DGI Svømning til åben dialog i Pejsestuen om stort og småt indenfor svømning i Danmark. Vi stiler efter at være danske svømmeklubbers foretrukne samarbejdspartner på alle aspekter af klubarbejdet. Det bliver vi kun i samspil med jer. Ved at vide, hvad der er på spil hos jer, hvad I drømmer om, ønsker at gøre mere af, udvikle – og hvordan I ønsker SvømmeDanmark skal se ud på sigt. Hvordan ser I fx, at vores to organisationer kan udvikle på samarbejdet; hvad skal vi gøre mere eller mindre af på sigt?

Kom og få et glas vin, en øl eller vand og brug en time efter den afsluttende middag på Ledersporet på at spille os gode med gode råd, idéer og andre input.

SPOR 2: BØRN

WORKSHOP 1-21

Det at lære babyer og børn at begå sig sikkert og trygt i vand, og på sigt lære at svømme, er en vigtig og næsten uundværlig færdighed, som de fleste vil få glæde af og brug for i løbet af livet. Dine kompetencer som underviser er helt centrale for at give dine små svømmere en rigtig god start i vandet. Børnesporet klæder dig på med inspiration og udvalgte redskaber til lærerig og sjov undervisning.

1. SÆT BØRNENE FRI I BASSINET – I VANDET UDEN MOR OG FAR

Oplægsholder: Anne Bomberg

– underviser gennem 15 år på DGI Svømmnings Babysvømmnings- og Tumlingeuddannelse.

Bliv klogere på, hvordan du som underviser skaber en succesfuld overgang fra tumlingesvømning med forældre til svømning uden forældre. Workshopen giver dig konkret inspiration til lege og aktiviteter, som gradvis styrker børnenes selvstændighed i vandet, så de til sidst er klar til selv at svømme og bevæge sig i vandet.

2. TUMLINGE 1-4 ÅR: MASTERCLASS – UNDERVISNINGSLÆKTION

Oplægsholder: Anne Bomberg

– underviser gennem 15 år på DGI Svømmnings Babysvømmnings- og Tumlingeuddannelse.

Her kan du opleve et eksempel på god undervisning af forældre med tumlinge 1-4 år. Du bliver ført igennem en undervisningslektion med sanglege, dyk og aktiviteter med fokus på undervisningsdifferentiering og forældre støtte. Tag det bedste med hjem og tilpas aktiviteterne dine hold.

3. BABY 0-1 ÅR: DYK MED TRYGHED, FLOW OG PROGRESSIONER

Oplægsholder: Anne Bomberg

– underviser gennem 15 år på DGI Svømmnings Babysvømmnings- og Tumlingeuddannelse.

Dyk er en naturlig del af babysvømning. Og for nybagte forældre er de første dyk noget helt særligt. På denne workshop stiller vi skarpt på, hvordan du som instruktør bedst underviser, vejleder og støtter forældre med babyer til dyk med fokus på tryghed, flow og progressioner. Du får konkret inspiration, og dine erfaringer vil også blive inddraget gennem enkelte refleksionsspørgsmål.

4. TEORI: HVAD KAN TUMLINGEN?

Oplægsholder: Astrid Rohde

– fysioterapeut og instruktør i baby- og tumlingesvømning

Alle børn er forskellige, når det kommer til udvikling, og der er stor forskel på, hvornår man når forskellige milepæle. I denne workshop kigger vi på den motoriske udvikling hos tumlingen og nogle af de mange spørgsmål, man kan få fra forældre, når man er instruktør.

5. SELVREDNING – ARBEJD DET IND I UNDERVISNINGEN

Oplægsholder: Astrid Rohde

– fysioterapeut og instruktør i baby- og tumlingesvømning

Få inspiration til, hvordan du kan bruge selvredning, som en del af din undervisning både som enkelte øvelser og igennem leg. Der vil være fokus på både, hvordan der kan arbejde med selvredning med og uden forældre i takt med at barnet selvstændighed øges.

6. BABY 0-1 ÅR: MASTERCLASS – UNDERVISNINGSLÆKTION

Oplægsholder: Anne Bomberg

– underviser gennem 15 år på DGI Svømmnings Babysvømmnings- og Tumlingeuddannelse.

Her kan du opleve et eksempel på god undervisning af forældre med babyer 0-1 år. Du bliver ført igennem en undervisningslektion med sanglege, dyk og aktiviteter med fokus på undervisningsdifferentiering og forældre støtte. Tag det bedste med hjem og tilpas aktiviteterne dine hold.

7. YOGA FOR BØRN OG UNGE

Oplægsholder: Sussi Munch

– erfaren yogainstruktør og kropsterapeut, indehaver af Yogasusi.dk. Underviser udi i Aqua Fitness, vandskræk og babysvømning.

Børneyoga er yoga i børnehøjde. Få inspiration til, hvordan du kan lege yoga ind gennem storytelling og yogalege i vand. Børnene får et frirum, hvor de kan "slukke" for andres og egne forventninger og lære at finde ro i, hvem de er. Hvis du vil undervise børn i yoga, er det vigtigt, at du tør dele ud af dig selv, være legende og har en god portion tålmodighed.

8. ALLE TIL SVØMNING

Oplægsholder: Morten Willer

– ophavsmand til DGI's Svømmeskolekoncept og indehaver af SjovtVand. Har undervist på en række kurser og uddannelser under DGI og SvømDanmark siden 2016.

I denne praktiske del af "Alle til Svømning" bruger vi piktogrammer og viser forskellige formidlingsformer. Vi gør en dyd ud af at vise gode eksempler på, hvordan vi som undervisere skaber et undervisningsmiljø, som kan rumme dem med krudt i røven, de tøvende, dem der skal have gentaget ting og alle dem, der bare følger, men egentlig også har brug for anerkendelse. OBS: Hvis du tilmelder dig denne workshop, anbefaler vi, at du også tilmelder dig workshop nr. 22. Alle til Svømning - TEORI

10. BRUG BABYEN – EFTERFØDSELS-TRÆNING FOR MOR OG BARN

Oplægsholder: Astrid Rohde

– fysioterapeut og instruktør i baby- og tumlingesvømning

På denne workshop får du konkret inspiration til, hvordan man kan bruge babyen som en del af træningen efter fødsel. De øvelser, der præsenteres til komme omkring styrke, udholdenhed, stabilitet og balance.

15. OPFIND DIN EGEN STILART

Oplægsholder: Simon Hansen

– underviser på Svømningens Grunduddannelse og Hjelpeinstruktøruddannelse for DGI Svømning og SvømDanmark.

Som børnetræner er det vigtigt, at vi udfordrer svømmernes kropslighed ved at præsentere dem for en bred vifte af bevægelsesudfordringer, hvilket giver dem de bedste forudsætninger for at lære at begå sig sikkert i vand. På denne workshop vil vi lege med alle de måder, vi kan bevæge os på i vand samtidig med, at vi undersøger, hvordan vi kan lave spændende bevægelsesudfordringer, der skaber sjov og udfordrende svømmeundervisning.

17. KUNSTSVØMNING – KOM DET IND I SVØMMESKOLEN (BEGYNDERNIVEAU)

Oplægsholder: Ellen Futtrup Jespersen.

Medstifter af kunstsvømning i Aarhus 1900 Svømning og tidligere chefræner for afdelingen.

Workshoppen introducerer deltagerne til kunstsvømningsrelaterede øvelser og aktiviteter, som er oplagt at anvende i undervisningen af svømmere på begynderniveau. Vi arbejder med basale øvelser, som kan udføres på lavt vand og med hovedet over vandet. Kom og lær, hvordan du kan bruge kunstsvømning i forbindelse med udviklingen af basale grundfærdigheder som balance, vandføling, bevægelse og vejtrækning for dine små svømmere.

14. LIVREDNINGSLEGE OG -AKTIVITETER I SVØMMESKOLEN

Oplægsholder: Philip Steenfos

– med 11 års erfaring som både spiller og træner. På nuværende tidspunkt træner for U15 landsholdet. Kystlivredder for TrygFonden Kystlivredning.

I den her workshop er der fokus på, hvordan man opstiller lege og aktiviteter i svømmeskolen, der bygger på grundfærdighederne i livredning. Vi vil bl.a. bruge tid på, hvordan man underviser børn i bjergning og genoplivning. Husk, at det aldrig er for tidligt at lære at redde liv.

16. DEN STORE SKATTEJAGT

Oplægsholder: Morten Willer

– ophavsmand til DGI's Svømmeskolekoncept og indehaver af SjovtVand. Har undervist på en række kurser og uddannelser under DGI og SvømDanmark siden 2016.

Vi laver en kæmpe stor skattejagt! Kom og vær med. Løs opgaverne bedst - måske ender du med skatten?

19. GØR FLYDETRÆNING SJOV

Oplægsholder: Morten Willer

– ophavsmand til DGI's Svømmeskolekoncept og indehaver af SjovtVand. Har undervist på en række kurser og uddannelser under DGI og SvømDanmark siden 2016.

Flydning er det nye sort! Det er rart at kunne flyde, når man bliver træt, så man ikke drukner... men forståelsen af kroppen i vandet er afgørende for alt andet. Vi kommer i denne workshop til at flyde i korridorer, hvirvler, kropsmønstre osv. Vi kommer også til at ligge og flyde på bunden, vi skubbes rundt, og vi skal faktisk også flyde stående. Kom og få gode øvelser, både nemme og svære, varme og kolde.

20. BRYSTSVØMNING – HVORNÅR OG HVORDAN?

Oplægsholder: Morten Willer

– ophavsmand til DGI's Svømmeskolekoncept og indehaver af SjovtVand. Har undervist på en række kurser og uddannelser under DGI og SvømDanmark siden 2016.

Der er mange afgørende faktorer for graden af succes i indlæringen af brystsvømning. Vi stiller skarpt på den bedste rækkefølge af øvelser og bevægelsesmønstre, sådan at I over tid kan identificere de udviklingstrin deltagerne er på og tilrettelægge øvelser og aktiviteter, der imødeser rette indlæring. Få tips og tricks med hjem til bassinkanten, både om brystsvømning og gode aktiviteter.

22. TEORI: ALLE TIL SVØMNING

Oplægsholder: Lene Koch

– svømmekonsulent DGI Sydøstjylland og underviser.

Stort set alle trænere kender de børn og unge på deres hold, som falder i øjnene. I denne teoretiske del af "Alle til Svømning" får I pædagogiske tips og tricks til at sikre, at alle børn og unge kan deltage i vandaktiviteterne og opleve succes. OBS: Hvis du tilmelder dig denne workshop, anbefaler vi, at du også tilmelder dig workshop nr. 8. Alle til Svømning

21. HJÆLP, JEG FRYSER!

Oplægsholder: Simon Hansen

– underviser på Svømningens Grunduddannelse og Hjelpeinstruktøruddannelse for DGI Svømning og SvømDanmark.

Svømmere der fryser har dårlige forudsætninger for at lære alt det, vi gerne vil lære dem. Som trænere skal vi derfor hele tiden sørge for, at vi bruger tid på varmeskabende aktiviteter. På denne workshop vil du få mulighed for at afprøve en masse små varmegivende aktiviteter, der både kan bruges som opvarmning og genopvarmning i løbet af en lektion.

SPOR 3: UNGE

WORKSHOP 30-47

For dig, der underviser – eller skal til at undervise – tweens og teens på bredde- og talenthold. Her bliver du inspireret og klædt på til at kunne give motiverende og sjov træning til dine unge svømmere, uanset om det er banesvømning eller andre former for vandaktiviteter, det drejer sig om. Vi leger også med livredning, bolde og banetove på dette spor.

30. KOM I GANG MED VANDPOLO FOR BØRN OG UNGE

Oplægsholder: Philip Steenfos

- med 11 års erfaring som både spiller og træner. På nuværende tidspunkt træner for U15 landsholdet. Kystlivredder for TrygFonden Kystlivredning.

Har I et ønske om at starte Vandpolo op i jeres klub? Så er denne her workshop for jer! Vi vil fokusere på, hvordan man starter vandpolo op i sin klub, og hvilke øvelser og elementer der skal til. Workshoppen her har til formål at vise, hvordan man laver progression og regression i vandpolo for at ramme børn og unge på deres eget niveau.

31. BOLDSPIL I SVØMMESKOLEN

Oplægsholder: Philip Steenfos

- med 11 års erfaring som både spiller og træner. På nuværende tidspunkt træner for U15 landsholdet. Kystlivredder for TrygFonden Kystlivredning.

Få inspiration og konkrete øvelser til, hvordan man kan bruge boldspil som redskab i svømmeskolen. Der vil være fokus på, hvordan bolde kan bruges som middel til at bryde barriererne og hjælpe til med at lære grundelementerne. Gør jer klar til en interaktiv workshop, hvor I kan lade jeres indre barn slå sig løs.

33. DET ER BARE FOR SJOV – KONKURRENCER I SVØMMETIMEN

Oplægsholder: Simon Hansen

- underviser på Svømningens Grunduddannelse og Hjælpeinstruktøruddannelse for DGI Svømning og SvømDanmark.

På denne workshop skal vi afprøve en masse små og store konkurrencer med fokus på sjov og læring. Vi kommer bl.a. til at arbejde med, hvordan vi kan udligne niveauforskelle, sætte forskellige kompetencer i spil og understøtte forskellige motivationsformer. Så kom og få nye ideer til fede konkurrencer, der kan gøre din svømmeundervisning endnu sjovere.

35. FRA GRUNDFÆRDIGHED TIL CRAWL

Oplægsholder: Nadia Skousen Holm

- underviser på Svømningens Grunduddannelse og Hjælpeinstruktøruddannelse.

Vi arbejder med de basale færdigheder, svømmerne i svømmeskolen har og bygger på til en stilart, der minder om crawl. Hvilke aktiviteter og øvelser er bedst til at udvikle på svømmernes motorik og evne til at svømme en form for crawl, når vi er færdige?

36. FRA GRUNDFÆRDIGHED TIL RYGCRAWL

Oplægsholder: Nadia Skousen Holm

- underviser på Svømningens Grunduddannelse og Hjælpeinstruktøruddannelse.

Vi arbejder med de basale færdigheder, svømmerne i svømmeskolen har og bygger på til en stilart, der minder om rygcrawl. Hvilke aktiviteter og øvelser er bedst til at udvikle på svømmernes motorik og evne til at svømme en form for rygcrawl, når vi er færdige?

37. FRA GRUNDFÆRDIGHED TIL BUTTERFLY

Oplægsholder: Nadia Skousen Holm

- underviser på Svømningens Grunduddannelse og Hjælpeinstruktøruddannelse.

Vi arbejder med de basale færdigheder, svømmerne i svømmeskolen har og bygger på til en stilart, der minder om butterfly. Hvilke aktiviteter og øvelser er bedst til at udvikle på svømmernes motorik og evne til at svømme en form for butterfly, når vi er færdige?

38. FRA GRUNDFÆRDIGHED TIL BRYST

Oplægsholder: Nadia Skousen Holm

- underviser på Svømningens Grunduddannelse og Hjælpeinstruktøruddannelse.

Vi arbejder med de basale færdigheder, svømmerne i svømmeskolen har og bygger på til en stilart, der minder om brystsvømning. Hvilke aktiviteter og øvelser er bedst til at udvikle på svømmernes motorik og evne til at svømme en form for bryst, når vi er færdige?

40. UDSPRING – 'DØDS' FOR ALLE

Oplægsholder: Annika Bornebusch

- aktiv udspringer og high diver samt træner i Frem Odense Udspring og medlem af udsprings Masters- og high diving-arbejdsgruppen i SvømDanmark.

Døds, Death Diving eller på dansk mavebomber er de seneste år blevet et kæmpe hit blandt børn og unge på TikTok og YouTube. Det ligner en smertefuld fornøjelse udelukkende for de vildeste vovehalse, men man kan 'døds' fra alle højder, og med korrekt teknik og øvelse kan man lære at lave fede tricks med stor kontrol. På workshoppen lærer I den grundlæggende teknik samt udviklingstrin til de mere avancerede spring.

41. UDSPRING – MERE END BARE OL

Oplægsholder: Annika Bornebusch

- aktiv udspringer og high diver samt træner i Frem Odense Udspring og medlem af udsprings Masters- og high diving-arbejdsgruppen i SvømDanmark.

Udspring er kendt for at være en OL-sport, der kræver ekstrem perfektionisme og kinesisk præcision, men udspring er også en breddeidræt for alle børn, der synes, det er fedt at hoppe, plaske, flyve og snurre rundt i luften. Workshoppen vil derfor have fokus på at introducere udspring for børn i skolealderen og give inspiration til forskellige lege og udspringsøvelser, man kan lave fra kanten, vipperne og platform.

45. "TO BANER"

Oplægsholder: Anders Byrgesen

- kreativ vandhund med 15+ års erfaring med alternative vandaktiviteter, underviser på Svømningens Grunduddannelse og Splash and Fun

Tænk alle de muligheder du havde, hvis du havde hele svømmehallen til rådighed, men sådan er det desværre sjældent. Ofte skal du dele svømmehallen med flere andre hold. På denne workshop får du idéer til, hvordan du kan lave sjov undervisning på dine svømmehold, selv om du kun har to baner på langs til rådighed.

46. KUNSTSVØMNING FOR LETØVEDE OG ØVEDE

Oplægsholder: Cecilie Højmark

- Medstifter af kunstsvømning i Aarhus 1900 Svømning. Tidligere landsholdsvømmer og landstræner for det danske juniorlandshold.

I denne workshop fokuserer vi på at udnytte øvelser og aktiviteter fra kunstsvømning til undervisningen af øvede svømmere. Det er også god træning for k-svømmere! Vi arbejder med moderate øvelser, som kan udføres på både lavt og dybt vand. Få indsigt i det potentiale, der er i kunstsvømning, og hvordan det kan udfordre kroppen med nye og anderledes bevægelser i vand.

47. SPRING IGENNEM – SPRINGGYMNASTER I SVØMMEKLUBBEN

Oplægsholder: Annika Bornebusch

- aktiv udspringer og high diver samt træner i Frem Odense Udspring og medlem af udsprings Masters- og high diving-arbejdsgruppen i SvømDanmark.

Gymnastik indeholder et kæmpe potentiale for nye medlemmer på et udspringshold i svømmeklubben. Workshoppen giver inspiration til, hvordan man tager imod letøvede og øvede springgymnaster på et udspringshold, overfører en gymnastisk kunnen til nye færdigheder i nye omgivelser (fx. vippeafsæt og vandlanding).

SPOR 4: VOKSNE

WORKSHOP 50-73

Aqua Fitness og voksensvømning er nogle 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. INTERVAL MIX

Oplægsholder: Andrea Gilardoni

- Master trainer for ten years in aqua fitness, hydrobike and aqua treadmill, aqua circuit, aqua jump, aqua step and aqua functional.

An interval training mixing cardio phases and active rest structured using the PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) diagonals.

51. HIIT

Oplægsholder: Andrea Gilardoni

- Master trainer for ten years in aqua fitness, hydrobike and aqua treadmill, aqua circuit, aqua jump, aqua step and aqua functional.

HIIT: one movement, different levels of executions to increase heartbeat in a very simple way.

52. AQUA DANCE – DANS DIG GLAD

Oplægsholder: Lona Callesen

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

Vi laver forskellige tema danse i vand. Vi danser glæden ind i krop og sjæl.

53. AQUA PILATES

Oplægsholder: Bettina Rasmussen

- Klinikejer ved Gilleleje Fysioterapi gennem 25 år, fysioterapeut og pilatesinstruktør.

Pilates udført efter principperne fra Joseph Pilates. Vi arbejder med den fleksible rygsøjle, smidighed, kropsbevidsthed og -holdning samt ikke mindst vejrtrækningen. Undervejs kommer vi bl.a. igennem klassiske øvelser "The Hundred", "Scissor" og "Rolling like a ball".

54. VERTICAL FLOATING

Oplægsholder: Bettina Rasmussen

- Klinikejer ved Gilleleje Fysioterapi gennem 25 år, fysioterapeut og pilatesinstruktør.

I det lave vand vil vi arbejde med liggende øvelser. Vi starter med opvarmning af hele kroppen, hvorefter vi lægger os ned i vandet med NeckDoodles. Vi udfører liggende øvelser, nogle stræk-/bevægelsesøvelser, og vi spænder kroppen af med kropsscanning til rolig musik/tale.

55. FEEL GOOD – AFSPÆNDING

Oplægsholder: Lona Callesen

- psykomotoriker og instruktør med 20+ års erfaring i aqua fitness, træning for gravide og seniorer

I denne workshop sætter vi fokus på kropsbevidsthed og ren sansning. Vi øver os i at være tilstede i nuet og især i kroppen. Vi arbejder med vores sanser og vejrtrækning.

56. KVALITATIV TRÆNING FOR SENIORER

Oplægsholder: Lona Callesen

- psykomotoriker og instruktør med 20+ års erfaring i aqua fitness, træning for gravide og seniorer

Vi har fokus på den skånsomme hensyntagen træning til seniorer med udfordringer i bevægeapparatet.

57.A + B. AQUA FUNCTIONAL MED SMART TRAINING

Oplægsholder: Bettina Rasmussen

- Klinikejer ved Gilleleje Fysioterapi gennem 25 år, fysioterapeut og pilatesinstruktør.

Vi arbejder med liggende øvelser, dels med puls, dels med stræk. Vi udforsker bevægeligheden, imens vi ligger ned i vandet med brug af aqua-orme. Afslutningsvis afspænder vi kroppen med kropsscanning til rolig musik og tale.

58. YOGA I VAND FOR TWEENS OG TEENAGERE

Oplægsholder: Sussi Munch

- erfaren yogainstruktør og kropsterapeut, indehaver af Yogasusi.dk. DGI-underviser udi i Aqua Fitness, vandskræk og babysvømning.

Denne workshop er for dig, der arbejder eller gerne vil i gang med hold for tweens/teenagere. Formålet er at inspirere til, hvordan du som instruktør med dyb koncentration og nærvær kan sætte fokus på sanser, åndedræt og kropsbevidsthed for de unge mennesker.

59.A + B. AQUA BOARD

Oplægsholder: Andrea Gilardoni

- Master trainer for ten years in aqua fitness, hydrobike and aqua treadmill, aqua circuit, aqua jump, aqua step and aqua functional.

Functional Training using a small ball. Challenge your balance and bring your body in shape.

60.A + B. AQUA BOARD

Oplægsholder: Sussi Munch

– erfaren yogainstruktør og kropsterapeut, indehaver af Yogasussi.dk. DGI-underviser udi i Aqua Fitness, vandskræk og babysvømning.

Formålet er at inspirere til, hvordan du som instruktør kan sammensætte et supersjovt og effektivt Aqua Board program med et mix af højintensitets træning, Tabatha- og yoga-inspirerede øvelser. Få pulsen op til god musik med denne ultimative balancetræning.

62. AQUA RAFT & SLIDING

Oplægsholder: Lona Callesen

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

I denne workshop arbejder vi intensivt med styrketræning ved hjælp af træningsredskaberne Aqua Raft og Aqua Discs. Vi kommer til at arbejde med isolerede muskelgrupper. Vi udfordrer i høj grad styrken i vores core og skulderbæltet, samt afprøver enkelte stabiliserende øvelser. Det bliver en blanding af individuelle øvelser, par øvelser og stafetter.

64. RYST REDSKABSRUMMET

Oplægsholder: Anders Byrgesen

– kreativ vandhund med 15+ års erfaring med alternative vandaktiviteter, underviser på Svømningens Grunduddannelse og Splash and Fun

Savner du inspiration til, hvordan du bruger de redskaber, der typisk er i svømmehallens redskabsrum? På denne workshop får du nye idéer til at bruge de gængse redskaber, og vi arbejder også med, hvordan du kan lave sjove aktiviteter med helt almindelige ting, du kan finde i de fleste hjem.

61. IS-SVØMNING – DET MENINGSFULDE SAMARBEJDE MELLEM FORENINGER (TEORI)

Oplægsholder: Jacob Erdmann,

– formand Aarhus Havsvømning og Christine Bjørn, næstformand Vinterbadeklub Aarhus Ø.

Aarhus Havsvømning og Vinterbadeklub Aarhus Ø har gennem nogle år samarbejdet om at forlænge sæsonen for både vinterbadere og for havsvømmere. Hør om deres seneste tiltag med is-svømning og bliv klogere på, hvordan partnerskaber mellem to klubber kan komme alle til gode. Der vil også være inspiration og tips til at få flere til at svømme i havet om vinteren.

63. WORK WITH WATER

Oplægsholder: Mike Grønvald

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

Hvordan bruger vi bedst vandet som modstand til forskellige øvelser? Vi arbejder i, omkring, med og mod vandet – og du får inspiration med hjem til din egen undervisning til mange sjove, styrkende øvelser.

65. SVØM EN BOG

Oplægsholder: Mathias Aricó

– instruktør og sekretær, Thyregod Svømmeklub og Pia Bæk, foreningskonsulent DGI Sydøstjylland

Kom og prøv at svømme en bog. Vi har udstyret klar, så du kan nyde et par baner i selskab med dig selv og en god bog i ørerne. Få en anderledes oplevelse i bassinet – hver for sig – men også sammen med de andre, der svømmer bogen med dig.

OBS: Hvis du tilmelder dig denne workshop, anbefaler vi, at du også tilmelder dig det teoretiske oplæg nr. 66. Svøm en bog – sådan kommer I i gang i jeres klub.

66. TEORI: SVØM EN BOG – SÅDAN KOMMER JERES KLUB I GANG

Oplægsholder: Mathias Aricó

– instruktør og sekretær, Thyregod Svømmeklub og Pia Bæk, foreningskonsulent DGI Sydøstjylland

Har du hørt om den svømmende læseklub? Ny og innovativ svømning, der sætter det traditionelle banesvømning i perspektiv, udfordrer sanserne på en helt ny måde og giver dig noget både til hjernen og hjertet. Her bliver du klogere på, hvordan du søsætter konceptet i egen klub, hvad der har været af tanker, du hører om vores anbefalinger, motivation, muligheder, succeser, og du får et indblik i det praktiske såvel det teoretiske. Med workshoppen gør vi det håndgribeligt, så du nemt kan kaste dig ud i dette projekt.

OBS: Hvis du tilmelder dig dette oplæg, anbefaler vi, at du også tilmelder dig til workshop nr. 65. Svøm en bog.

70. MUSCLE TRAINING

Oplægsholder: Andrea Gilardoni,

Master trainer for ten years in aqua fitness, hydrobike and aqua treadmill, aqua circuit, aqua jump, aqua step and aqua functional.

A new trend to train your muscular system. In this new strategy and concept we use the water in power training and achieve results once unthinkable!

72. AQUA FITNESS – STATIONSTRÆNING FOR HELE KROPPEN

Oplægsholder: Mike Grønvald

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

Bliv klog på, hvordan du inddrager stationstræning i din undervisning på en måde, så du kommer hele kroppen rundt.

69. AQUAEROBIC VS TONE VS COMBAT

Oplægsholder: Andrea Gilardoni

Master trainer for ten years in aqua fitness, hydrobike and aqua treadmill, aqua circuit, aqua jump, aqua step and aqua functional.

Three different goals for one explosive training.

71. VOKSNE MED VANDSKRÆK

Oplægsholder: Anders Byrgesen

– kreativ vandhund med 15+ års erfaring med alternative vandaktiviteter, underviser på Svømningens Grunduddannelse og Splash and Fun

På denne workshop bliver du introduceret til en struktureret tilgang til undervisningen af voksne med vandskræk. Du prøver herunder en række øvelser, der trin for trin giver kontrol og dermed skaber mere tryghed ved vandet. Øvelserne kan bruges af de fleste med mildere grad af vandskræk, men er ikke nødvendigvis egnet for folk med panisk angst.

73.A + B. AQUA FITNESS – TRÆD OP PÅ TRAMPOLINEN

Oplægsholder: Mike Grønvald

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

Hvem elsker ikke trampoliner? Udvid paletten af aqua fitness med en trampolin i undervisningen. Det giver sved på panden og smil på læben. Her deler vi velvilligt ud af de bedste øvelser.

SPOR 5: FÆLLES

WORKSHOP 80-100

Dette spor går på tværs af børn, unge og voksne og giver inspiration til aktiviteter, der kan udføres uanset alder.

80. TEORI: FUNDRAISING – GODE RÅD TIL AT LYKKES

Oplægsholder: Christian Haahr Sørensen, konsulent Fundraising DGI

Bliv helt skarp på hjemtagning af midler til foreningen. På 40 minutter guider vores fundraiser jer frem til den helt skarpe ansøgning og giver samtidigt et godt overblik over, hvor midler og fonde kan findes.

83. TEORI: KOMMUNIKATIONSHJÆLP TIL FORENINGEN

Oplægsholder: Anna Mortensen, kommunikationskonsulent DGI Sønderjylland

Kommunikation på sociale medier, på hjemmesiden eller i pressen er alt sammen foreningens ansigt udadtil. Er I bevidste om, hvorfor I kommunikerer, som I gør? Og hvordan I gør det, så I får mest ud af det – og det ud af det, I ønsker? Workshoppen deler ud af konkrete tips og gode råd, så I kan komme i gang allerede på mandag.

81. AQUA FITNESS FOR HELE FAMILIEN

Oplægsholder: Sussi Munch

– erfaren yogainstruktør og kropsterapeut, indehaver af *Yogasusi.dk*. DGI-underviser udi i Aqua Fitness, vandskræk og baby- og tumlingesvømning.

Til god musik sætter vi gang i en lille Aqua Fest for hele familien. Motion i vand behøver ikke kun at være banesvømning. Her er der fokus på Go Together og Go Fun. Du som instruktør får inspiration til, hvordan du kan sammensætte et sjovt og anderledes træningsprogram med rekvisitter.

84. TEORI: VINTERBADNING A-Z

Oplægsholdere: Lene Koch og Signe Nyby

– erfaren vinterbader og svømmekonsulent, DGI Sydøstjylland og Signe Nyby, svømmekonsulent, DGI Storstrømmen

Hvad siger videnskaben om vinterbadning? Hvad sker der i din krop, når den møder kombinationen af det kolde vand og den varme sauna? Hvorfor oplever mange et øget velvære ved at vinterbade, og er det overhovedet sundt? Kom med og få en teoretisk indflyvning efterfulgt af havdyp og sauna.

OBS: Hvis du tilmelder dig denne workshop, anbefaler vi, at du også tilmelder dig nr. 99. Havdyp v/Ho Bugt Sejlklub.

85. STEMMETRÆNING

Oplægsholder: Signe Laumark

– erfaren sanglærer, stemmetræner og coach, Aarhus. Arbejder med stemmetræning for bl.a. erhvervslivet og folkeskolelærere.

På denne workshop får du redskaberne til at gøre din stemme langtidsholdbar. Bliv bedre til at bruge din stemme, så du får lettere ved at blive hørt i svømmehallen og undgår at blive øm, hæs og slidt i stemmen. Du får konkrete redskaber til at opnå en sund og stærk stemme og konkrete tips til at forebygge og afhjælpe stemmeproblemer. Vi skal bruge kroppen, vi skal lave lyd - og vi skal trække vejret!

87. SUP BOARDS: SJOV OG LEG – LINE ANDERSEN

Oplægsholder: Line Andersen

– fysioterapeut EmCare og svømmekonsulent DGI Sydvest og Sønderjylland

Kom og lær at bruge boardet på en anden måde. Vi skal bl.a. lege med bolde og udforske, hvad boardet også kan.

89. VANDPOLO – VI SPILLER EN KAMP!

Playmaker: Philip Steenfos

– med 11 års erfaring som både spiller og træner. På nuværende tidspunkt træner for U15 landsholdet. Kandidat i idræt med "Exercise as medicine" som speciale.

Kom og vær med til en frisk omgang vandpolo. Vi spiller kamp under hele workshoppen, med forskellige regler og tilpasninger, som vil illustrere, hvordan vandpolo kan tilpasses, så deltagere på alle niveauer kan være med og få glæde ud af sporten.

86. TEORI: FORSTØR OG FORSTÆRK FÆLLESSKABET

Oplægsholder: Mette Dalgaard

– konsulent DGI Idræt & Fokus

Vi dykker ned i, hvordan man med små greb kan styrke trivslen og fællesskabet i foreningen, så flest mulige medlemmer og frivillige trives og føler sig som en del af fællesskabet. Du vil få værktøjer til, hvordan man tager godt imod nye medlemmer og frivillige i foreningen og tips til, hvordan man med forskellige øvelser kan skabe plads til at lave fejl, grine sammen og lære frem for (altid) at præstere i træningen.

88. PRØV SUP: BASALE TEKNIKKER

Oplægsholder: Line Andersen

– fysioterapeut EmCare og svømmekonsulent DGI Sydvest og Sønderjylland

Sammen øver vi os på at blive venner med SUP-boardet gennem en god samling af sjove og lærerige aktiviteter og teknikker.

SAUNAGUS – FULD SKRUE PÅ VARMEN MED FLERE EKSPERTER

Erfarne gusmestre fra både Svømmestadion Danmark og Det Danske Saunaselskab er klar til at svinge håndklædet til en række skønne, aromatiske oplevelser i saunaen, hvor kun fantasien sætter sine begrænsninger!

90.A NEON DARKNESS

Oplægsholdere: Kristina Meier og Jacob Lindeman
– gusmestre i Svømmestadion Danmarks saunaer.

I denne gus bliver det hele mørkt og synet forsvinder – bliver det mon skræmmende, eller tager du det helt cool? Og hvad er det for noget med neon?

90.B FORFØRENDE FORTÆLLINGER

Oplægsholder: Kris Kristensen
– Gusmester, Det Danske Saunaselskab og Bronze-vinder ved DM i Saunagus 2019.

Sæt rammen for din gus med en finurlig fortælling. Lys, lyd, musik og dufte sætter stemningen for det univers, du ønsker at skabe.

90.C I DUFTENS DYBE RO

Oplægsholdere: Kristina Meier og Jacob Lindeman
– gusmestre i Svømmestadion Danmarks saunaer.

Få kroppen ned i tempo og sæt hjernens svingninger i bero. Vi gearer ned og finder den indre ro frem.

90.D DARKNESS AND DRAMA

Oplægsholder: Kris Kristensen
Gusmester Dansk Saunaselskab

Lad os gå mørket i møde og nyde en anderledes saunaoplevelse, der skærper sanserne på en anden måde.

90.E UD I DET FRI

Oplægsholdere: Kristina Meier og Jacob Lindeman
– gusmestre i Svømmestadion Danmarks saunaer.

Med inspiration i naturens egne dufte inviteres du en tur i varmen, hvor vi vil besøge alt fra skovbundens blomster til træerne i toppen.

90.F GUS MED GODS I

Oplægsholder: Kim Pedersen
– formand i Det Danske Saunaselskab, medskaber af uddannelsen Bliv gusmester på en dag, arrangør af Saunagus-DM.

Sammen med gusmesterens fortælling og livagtige håndklædesving sætter vi gang i en god gus, hvor kun fantasien sætter grænser for duftene.

90.G WAKE UP AND SMELL THE COFFEE

Oplægsholder: Kim Pedersen
– formand i Det Danske Saunaselskab, medskaber af uddannelsen Bliv gusmester på en dag, arrangør af Saunagus-DM.

Bliv frisk fra morgenstunden og klar til sidste dag på Aqua Inspiration med energigivende dufte.

90.H DEN STORE SLIKSKÅL

Oplægsholdere: Kristina Meier og Jacob Lindeman
– Gusmestre i Svømmestadion Danmarks saunaer.

Find den søde tand frem og tag en rundtur i den store slikskål serveret på de varme saunasten.

93. MØD DGI OG SVØMDANMARK: SAMMEN SPILLER VI HINANDEN GODE

Lørdag aften inviterer SvømDanmark og DGI Svømning til åben dialog i Pejsestuen om stort og småt indenfor svømning i Danmark. Vi stiler efter at være danske svømmeklubbers foretrukne samarbejdspartner på alle aspekter af klubarbejdet. Vi håber, I her vil investere en time på at være med til at spille os gode med gode råd, idéer og andre input.

99. HAVDYP V/HO BUGT SEJLKLUB

Kom og kickstart din karriere som vinterbader eller få dit daglige dyp med andre vinterbader-entusiaster. Du bestemmer selv, om det er med eller uden badetøj – men husk håndklædet og en ekstra varm trøje + sokker til bagefter.

OBS: Vi mødes ved Ho Bugt Sejlklub kl. 15.30 – så denne workshop kræver, at du har bil eller kørelegelighed. Tilmelder du dig denne workshop, anbefaler vi, at du også tilmelder dig nr. 84. TEORI: Vinterbadning A-Z.

100. SPA OG WELLNESS

Lørdag kl. 18.15-19.45 på førstesalen af Svømmestadion Danmark

Slut lørdagen af med en skøn wellnessoplevelse med infrarød sauna, dampbad, spabade, kurbade, fodspa og oplevelsesbruser.

AKTIVITETSBADE

Lørdag kl. 18.00-19.40

Brug de sidste kræfter på aktivitetsbanen, som igen i år kommer i vandet. Tag tid på dig selv og dine venner; hvem gennemfører banen hurtigst, sjovest eller sejrest?

PRAKTISK INFORMATION

Tilmelding

Tilmeld dig her og registrér, hvilke workshops, du vil deltage på. Tilmelding sker efter 'først-til-mølle'-princippet for at sikre plads og redskaber til alle, så det bliver en god oplevelse.

Enkelte workshops vil blive gentaget fra lørdag til søndag. Overnatning i badmintonhallen skal også vælges under tilmeldingen, lige som forplejning mv. kan tilkøbes ved tilmelding.

	INSTRUKTØRSPOR	LEDERSPOR
Tidspunkt	Lørdag den 28. oktober kl. 09.00 - søndag den 29. oktober kl. 13.00	Lørdag den 28. oktober kl. 09.00 - 18.45
Sted	De praktiske workshops foregår på Svømmestadion Danmark. De teoretiske oplæg foregår på Esbjerg Vandrehjem, 600-800 meter fra Svømmestadion Danmark.	Oplæggene foregår på Esbjerg Vandrehjem, 500 meter fra Svømmestadion Danmark.
Priser	Grundprisen eks. forplejning: 1.245 kr. Grundprisen dækker deltagelse på oplæg lørdag og søndag samt vand og frugt undervejs.	1.995 kr. I prisen er inkluderet oplæg og fuld forplejning.
Tilkøb	Forplejning: 515 kr. Forplejning dækker frokost og aftensmad lørdag og "lunch to go" søndag. Alle måltiderne serveres på Esbjerg Vandrehjem, og der vil være kaffe og te i forbindelse med måltiderne. Morgenmad lørdag og søndag kan desuden tilkøbes for 125 kr. pr. dag.	Hvis du deltager på Instruktørspor om søndagen: TILKØB FORPLEJNING: Morgenmad søndag kan tilkøbes for 125,- kr., og "Lunch to go" kan tilkøbes for 125,- kr. HUSK OVERNATNING fra lørdag til søndag
Overnatning	På Aqua Inspiration er der flere muligheder for overnatning, hvor du kan vælge den overnatningsmulighed, som passer til dine ønsker. Læs mere om disse muligheder under denne boks.	
Tilmelding	Du tilmelder dig instruktørsporet her: https://tilmelding.dgi.dk/tilmelding/202300751000	Du tilmelder dig ledersporet her: https://tilmelding.dgi.dk/tilmelding/202300751010
Tilmeldingsfrist	1. oktober 2023	

MULIGHEDER FOR OVERNATNING

Badmintonhallen, Grådybet 71, 6700 Esbjerg

Det er muligt at overnatte gratis i badmintonhallen. Her foregår overnatningen efter sovesalsprincippet, hvor egen madras, sovepose og lignende medbringes. Morgenmad søndag kan tilkøbes hos Esbjerg Vandrehjem til 125 kr. Dette skal vælges, når du tilmelder dig.

Danhostel Esbjerg vandrehjem, Gl. Vardevej 80, 6700 Esbjerg

Du har mulighed for at overnatte på Danhostel Esbjerg Vandrehjem, hvor også en del af programmet foregår. Overnatningsprisen afhænger af ønsker til bad- og toiletfaciliteter på værelser samt af, hvor mange I sover sammen. Prisaftalen til Aqua Inspiration indeholder overnatning og morgenmad.

Book via linket her:

<https://v3.onlinebooking.dk/v3DANHESBJ?cbpid=123&from=27-10-2023&to=29-10-2023>

Cabinn Esbjerg, Skolegade 14, 6700 Esbjerg

På Cabinn Esbjerg får alle deltagere på Aqua Inspiration 2023 10 % rabat ved at benytte følgende link: <https://www.cabinn.com/hotel/cabinn-esbjerg-hotel>. Rabatten gælder overnatning i tidsrummet 27. oktober-29. oktober.

Når du har valgt datoerne for overnatning, skal du klikke på "kode?" og indtaste følgende kode: Cabinn2023. Med koden bliver rabatten automatisk fratrukket. Det er muligt at vælge morgenmad til eller fra i forbindelse med tilmeldingen. Bemærk: betaling sker ved booking.

Scandic Olympic, Strandbygade 3, 6700 Esbjerg

Også på Scandic Olympic har de et tilbud til deltagere på Aqua Inspiration.

Følgende priser gælder:

Kr. 942,- pr. nat. pr. enkeltværelse inkl. morgenmad.

Kr. 1042,- pr. nat pr. dobbeltværelse inkl. morgenmad.

Skal bestilles online på Scandichotels.dk/Esbjerg. Benyt booking-koden: BDGI281023

A Place To, Grådybet 73A, 6700 Esbjerg

Overnatning kan bookes her: A Place To Hotels - en skyrocking oplevelse i Esbjerg – eller ring på tlf. 86 86 86 00.

KONTAKTPERSONER

For spørgsmål til indhold og program kontakt:

Majken Bagger, konsulent DGI Svømning
– mbs@dgi.dk eller 2491 4417

Mads N. Andersen, konsulent Dansk Svømmeunion
– mna@svoem.dk eller 6114 7797

For praktiske spørgsmål kontakt:

Birgitte Drews, koordinator DGI Svømning
– birgitte.drews@dgi.dk eller 7940 4026