

PROGRAM FOR INSTRUKTØRSPØRENE

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

LØRDAG DEN 28. OKTOBER 2023

Tid	Spisesal vandrehjem	Varmtvandsbassin	Aktivitetsbassin	Bølgebassin	Hæve/sænkebassin	Udspringsbassin	Konkurrencebassin	Romersk Bad	K1 vandrehjem	K2 vandrehjem	Udendørs og Pejsestuen vandrehjem	1. sal Svømmestadion
08.00-09.00	TJEK IND - I BADMINTONHALLEN											
09.00-09.40	FÆLLES VELKOMST I BADMINTONHALLEN											
10.00-10.40		10. Brug babyen - efterfødselstræning for mor og barn - Astrid Rohde	69. Aquaerobic vs Tone vs Combat - Andrea Gilardoni	19. Gør flydetræning sjov - Morten Willer	73.a Aqua Fitness - Træd op på trampolinen - Mike Grønvall		59.a Aqua board - Andrea Gilardoni	90.A Neon Darkness - Kristina Meier og Jacob Lindeman				
11.00-11.40		55. Feel good afspænding - Lona Callesen	57.a Aqua Functional - Bettina Keller		15. Opfind din egen stilart - Simon Hansen	16. Den store skattejagt - Morten Willer	60.a Aqua board - Sussi Munch	90.E Ud i det fri - Kristina Meier og Jacob Lindeman	66. TEORI: Svøm en bog - sådan kommer jeres klub i gang - Mathias Aricó			
12.00-12.40	Frokost	48. Yoga i vand for tweens og teenagere - Sussi Munch	63. Work with water (aqua fitness uden redskaber) - Mike Grønvall					90.C I duftens dybero - Kristina Meier og Jacob Lindeman		22. TEORI: Alle til Svømning - Lene Koch		85. Stemmetræning - Signe Laumark
13.00-13.40	Frokost		62. Aqua raft og sliding - Lona Callesen		37. Fra grundfærdighed til Butterfly - Nadia Skousen Holm		65. Svøm en bog - Mathias Aricó		86. Forstærk Fællesskabet - Mette Dalgaard			
14.00-14.40	Frokost	71. Voksen vandkræk - Anders Byrgesen	81. Aqua Fitness for hele familien - Sussi Munch		17. Kunstsømning - kom det ind i svømmetimen - Ellen Jespersen	30. Kom i gang med Vandpolo for børn og unge - Philip Stenfors	36. Fra grundfærdighed til Rygcrawl - Nadia Skousen Holm	90.H Den store slikskål - Kristina Meier og Jacob Lindeman	80. Fundraising - gode råd til at lykkes - Christian Haahr	84. TEORI: Vinterbadning - Lene Koch		
15.00-15.40		50. Interval Mix - Andrea Gilardoni	53. Aqua Pilates - Bettina Keller	32. Livredningslege - Mads Hjort	46. Kunstsømning for letøvede og øvede - Cecile Højmark	40. Udspring - 'døds' for alle - Annika Bornebusch	45. "To baner" - Anders Byrgesen			83. Kommunikations-hjælp til foreningen - Anna Mortensen	Udendørs	
16.00-16.40		1. Sæt børnene fri i bassinet - i vandet uden mor og far - Anne Bomberg	52. Aqua Dance - Lona Callesen		8. Alle til svømning - Morten Willer	41. Udspring - mere end bare OL - Annika Bornebusch	35. Fra grundfærdighed til Crawl - Nadia Skousen Holm		61. Issvømning - Jacob Erdmann og Christine Bjørn OBS: slut kl. 17		99. Vinterbadning - Ved Ho Bugt Sejlklub	
17.00-17.40	Aftensmad	3. Baby 0-1 år: Dyk med tryghed, flow og progressioner - Anne Bomberg			38. Fra grundfærdighed til Bryst - Nadia Skousen Holm			90.D Darkness and drama - Det Danske Saunaselskab		4. TEORI: Hvad kan tumlingen - udviklingstrin - Astrid Rohde		
18.00-18.40	Aftensmad		72. Aqua Fitness - stationstræning for hele kroppen - Mike Grønvall		Aktivitetsbane	89. Vandpolo - vi spiller en kamp!	87. SUP boards: Sjøv og leg - Line Andersen	90. B Forførende fortællinger - Det Danske Saunaselskab				100. Spa og wellness OBS - 18.15-19.45
19.00-19.40	Aftensmad	54. Vertical floating - Bettina Keller	51. HIIT - Andrea Gilardoni				64. Ryst redskabsrummet - Anders Byrgesen				93. Mød DGI og SVØM	
20.00-20.40	KOM OG QUIZ! I BADMINTONHALLEN											

Tallet ud for hvert oplæg henviser til beskrivelsen af oplægget, som du kan finde på SvømDanmarks hjemmeside:

<https://www.svoem.org/Kurser/Konferencer/Aqua-Inspiration/>

PROGRAM FOR INSTRUKTØRSPØRENE

SØNDAG DEN 29. OKTOBER 2023

Tid	Varmtvandsbassin	Aktivitetsbassin	Bølgebassin	Hæve/sænke bassin	Udspringsbassin	Konkurrencebassin	Romersk Bad
09.00-09.40	6. Baby 0-1 år: MASTERCLASS - Undervisningslektion - Anne Bomberg	57.b Aqua Functional - Bettina Keller		21. Hjælp jeg fryser! - Simon Hansen	47. Springgymnaster i svømmeklubben - Annika Bornebusch	59.b Aqua board - Andrea Gilardoni	90.G. Wake up (and smell the coffee) - Det Danske Saunaselskab
10.00-10.40	5. Selvredning - arbejd det ind i undervisningen (1-4 år) - Astrid Rohde	56. Kvalitativ træning for seniorer - Lona Callesen	14. Livredningslege i svømmeskolen - Philip Steenfos	73.b Aqua Fitness - Træd op på trampolinen - Mike Grønval	20. Brystsvømning - hvornår? - Morten Willer	60.b Aqua board - Sussi Munch	
11.00-11.40	2. Tumlinge 1-4 år: MASTERCLASS - Undervisningslektion - Anne Bomberg	70. Muscle Training - Andrea Gilardoni		88. Prøv SUP: basale teknikker - Line Andersen	31. Boldspil i svømmeskolen - Philip Steenfos	33. Det er bare for sjov - konkurrencer i svømmetimen - Simon Hansen	90.F. Gus med gods i - Det Danske Saunaselskab
12.00-12.40	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, som du kan finde på SvømDanmarks hjemmeside:
<https://www.svoem.org/Kurser/Konferencer/Aqua-Inspiration/>