

Tid	Spisesal vandre-hjem	Varmtvands-bassin	Aktivitetsbassin	Bølgebassin	Hæve/sænkebassin	Udspings-bassin	Konkurrence-bassin	Romersk Bad	K1 vandrehjem	Pejsestuen vandrehjem	Badmintonhal	1. sal af Svømmestadion Danmark
08.00-09.00	Tjek ind											
09.00-09.40	FÆLLES VELKOMST I BADMINTONHALLEN											
10.00-10.40		4. Tumlinge 1-4 år: giv redskaber ny magi <i>Maiken Jensen</i>	55. Aqua Funtional Training <i>Javier Bergas</i>	8. Aqua Safe – lær børn at redde sig selv og andre <i>Cecilie Ågesen</i>	11. Det gode program for vandtilvænning <i>Mia Grieger</i>	9. Hoppelege og spring <i>Emma Kjær</i>	49. Taktisk teknik - crawl for voksne <i>Maria Jæger</i>		42. Børn og unge under pres - faktorer, der påvirker svømmetræningen <i>Christine Eilertsen</i>			
11.00-11.40		1. Baby: flow i dyk og aktiviteter <i>Maiken Jensen</i>	56. Epic Fartlek <i>Javier Bergas</i>	28. Rescue Kid – kom i gang med konkurrenancelivredning for unge <i>Cecilie Ågesen</i>	12. Det gode program for begynder/letøvede <i>Mia Grieger</i>	64. Deep Water Pulse <i>Mike Grønvall</i>	38. Bryst - Sansesvømning - Hvordan forandrer svømmere sin teknik? <i>Rasmus Vilsgaard</i>	70A Saunagus - klar, parat, sæt i gang! <i>Kristina Meier og Jacob Lindemann</i>	43. Børn og unge under pres - hvordan laver du programmer, som skaber en følelse af mestring og mindsker pres <i>Christine Eilertsen</i>		27. Motorisk forståelse i svømmeskolen <i>Claus Baumann</i>	
12.00-12.40	Frokost	45. Vandskræk for voksne <i>Maria Jæger</i>	63. Fitness challenge <i>Mike Grønvall</i>		29. Sjov, motiverende og varierende træning for unge <i>Mikkel Møller</i>	10. Bomben og vilde spring <i>Emma Kjær</i>	39. Crawl og ryg - Udnyt den viden der er til stede! Hvordan forandrer svømmere sin teknik? <i>Rasmus Vilsgaard</i>		51. "Karleholdet": Svømning for mænd - fra idé til udførelse <i>Peder Nielsen</i>			
13.00-13.40	Frokost	62. Spiral Aquatic Moves <i>Javier Bergas</i>	54. Træning for seniorer med udfordringer i bevægeapparatet <i>Lona Callesen</i>		13. Storytelling for vandtilvænning <i>Mia Grieger</i>	46. Grundfærdigheder for voksne <i>Signe Nyby</i>	31. Fastholdelse af svømmere via sjov og varierende træning <i>Mikkel Møller</i>	70B. Saunagus - learning by doing <i>Kristina Meier og Jacob Lindemann</i>	15. VM i svømmeundervisning <i>Simon Hansen</i>			
14.00-14.40	Frokost	2. Baby: ram plet og få alle med! <i>Maiken Jensen</i>	65. Ryste yoga <i>Lina Vig</i>		14. Storytelling for begynder/letøvede <i>Mia Grieger</i>	37. Butterfly - Brug øjnene og tænk før du taler! <i>Rasmus Vilsgaard</i>	50. Progressiv crawl - fra begynder til øvet <i>Maria Jæger</i>					
15.00-15.40		53. Seniortræning <i>Lona Callesen</i>	57. Hiit Mix <i>Javier Bergas</i>		48. Begyndercrawl for voksne <i>Maria Jæger</i>	23. Fra færdigheder til grovmotorisk crawl <i>Claus Baumann</i>	40. Hvordan kommunikerer du? Klassiske progressioner i de fire stilarter <i>Rasmus Vilsgaard</i>	70C. Saunagus - en tur i skoven <i>Kristina Meier og Jacob Lindemann</i>				
16.00-16.40		5. Tumlinge 3-4 år: vi svømmer gennem leg <i>Maiken Jensen</i>	58. Water Wall Workout <i>Javier Bergas</i>		30. Lege og aktiviteter for 10+ <i>Simon Hansen</i>	25. Fra færdigheder til grovmotorisk ryg <i>Claus Baumann</i>	32. Konkurrence til træning <i>Lars Skadhauge</i>		41. Teknik progressioner og formidling af dem <i>Rasmus Vilsgaard</i>			
17.00-17.40	Aftensmad	71. Klang yoga <i>Lina Vig</i>					78. Vild med boards <i>Thala Lund</i>	80A. Saunagus - Ro på! <i>Kristina Meier og Jacob Lindemann</i>		74. Erfaringsudveksling: hvor godt skal man kende sine svømmere i svømmeskolen?		
18.00-18.40	Aftensmad	72. Afspænding og udstræk <i>Lona Callesen</i>					79. Vild med boards <i>Thala Lund</i>	80B. Saunagus - En tur i baren <i>Kristina Meier og Jacob Lindemann</i>		75. Erfaringsudveksling: curling forældre		76 og 77. Spa og wellness kl. 18-18.40 og kl. 18.50-19.30
19.00-19.40	Aftensmad	73. Massage i varmt vand <i>Astrid Rohde</i>										
20.00-20.40	STAND UP MED MIKKEL RASK I BADMINTONHALLEN											
20.40-	Natmad											

PROGRAM FOR INSTRUKTØRSPØRENE

SØNDAG DEN 27. OKTOBER 2019

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

Tid	Spisesal vandrehjem	Varmtvandsbassin	Aktivitetsbassin	Hæve/sænkebassin	Udspringsbassin	Konkurrencebassin	Romersk Bad	Salen vandrehjem	K1 vandrehjem	Badmintonhal
07.00-08.45	Morgenmad									
09.00-09.40		3. Baby og mor <i>Katrine Møller</i>	60. Diagonal Dumbbell Training <i>Javier Bergas</i>	33. Holdkapper <i>Lars Skadhauge</i>	24. Fra færdigheder til grovmotorisk crawl <i>Claus Baumann</i>	68. Core boards <i>Amalie Larsen</i>				
10.00-10.40		59. Fluid pilates <i>Javier Bergas</i>	66. Aqua Fitness for gravide og overvægtige <i>Lona Callesen</i>	16. Undervisning på lavt vand <i>Astrid Rohde</i>	36. Makkerlæring <i>Simon Hansen</i>	26. Fra færdigheder til grovmotorisk ryg <i>Claus Baumann</i>		52. Den gode modtagelse <i>Stine Søndergård</i>		44. Teen core træning <i>Tommy Bach</i>
11.00-11.40		6. Tumlingeundervisning og forældretræning <i>Katrine Møller</i>	67. Aqua Fitness: less is more <i>Amalie Larsen</i>	17. Undervisning på dybt vand <i>Astrid Rohde</i>	34. Bolden i centrum <i>Lars Skadhauge</i>	47. Plask og leg for voksne <i>Signe Nyby</i>	70C. Sauna Gus: Den store slikskål <i>Kristina Meier og Jacob Lindemann</i>	19. Hvordan skaber vi det gode fællesskab? <i>Anna Hauritz Nielsen</i>	21. Børn med særlige behov <i>Martin Duedahl</i>	
12.00-12.40		7. Tumlinge 1-4 år og kreativt brug af bassin <i>Katrine Møller</i>	61. Aquatic Strength Training <i>Javier Bergas</i>	22. Børn med særlige behov <i>Martin Duedahl</i>	18. Aktivitetsudvikling- medbring din yndlingsleg <i>Simon Hansen</i>	35. Alternative træningssekvenser/koncepter <i>Lars Skadhauge</i>	70E. Saunagus - en gammel klassiker: den store slikskål <i>Kristina Meier og Jacob Lindemann</i>	20. Kropslig dannelse som tilgang til idræt, leg og bevægelse <i>Janne Bonde</i>	69. Aqua Fitness: aktivtetsudvikling <i>Amalie Larsen</i>	
13.00-13.30	TAK FOR DENNE GANG OG SANDWICH "TO GO"									