

Välkommen till Inspirationsdag i VATTENGYMPA!



Dagen vänder sig till dig som är instruktör i vattenträning och som vill hitta lite inspiration.

Under dagen kommer Sofia hålla ett inspirationspass i vattengympa (ett medelpass) dessutom kommer vi jobba med intervallträning som kan användas på olika sätt inom vattenträningen.

Förutom träningen i vattnet ingår en teoridel/ workshop med inriktning på hur vi kan utveckla oss själva som instruktörer.

Instruktör är Sofia Sterner Gustafsson som utbildar och inspirerar inom Gymnastikförbundet. Sofia arbetar till vardags som instruktör för bland annat vattenträning, gympa, pilates och styrkepass på träningsanläggningar i Nyköping och Oxelösund. Hon är också inspiratör på träningsresor.

Medtag badkläder samt kläder för rörelser på land.

Tid: 2023-05-13 kl 10.00-15.00

Plats: CuPoolen, Bassängen vid Kullbergsska Sjukhuset, Katrineholm

Kostnad: 800 kr/deltagare inkl programdokumentation och intyg. *Lunch ingår ingår inte i avgiften!*

Anmälan: Senast den 23 april 2023 via:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1747726>

Varmt Välkommen!

