

Lubker

Undervisning i vand

Bevægelse i varmt vand v/Merete Stoltze

Mandag kl. 9.15-10.00

I det varme vand bliver alle kroppens muskler rørt. Vi starter op med opvarmende øvelser, hvor kredsløbet stimuleres og pulsen kommer op. Undervisningen sætter focus på muskler og bevægelser, som vi måske ikke altid tænker på. Ved brug af redskaber i vandet, vægte, slanger og plader i skummateriale, udfordres vores kropsbalance, styrke og udholdenhed.

Vandets opdrift og redskabernes modstand i vandet er med til at øge kropsbevidstheden.

Problemer med f.eks. skulder, knæ, ryg eller hofte er ingen hindring for at bevæge sig og lave øvelserne i vandet.

Babysvømning - 1 v/Lone Ussing Elmstrøm

Mandag kl. 10.15-10.45

Babysvømning - 2 v/Lone Ussing Elmstrøm

Mandag kl. 10.45-11.15

Babysvømning - 3 v/Lone Ussing Elmstrøm

Mandag kl. 11.15- 11.45

Babysvømning - 4 v/Lone Ussing Elmstrøm

Mandag kl. 11.45-12.15

Jeg arbejder ud fra det enkelte barns behov. Jeg tilstræber at give barnet, og dets forældre en god og tryk oplevelse hver gang. Babysvømning har mange gavnlige effekter for både barn og forældre.

For barnet:

- o Forbedre barnets fornemmelse af egen krop
- o Forbedre muskeltonus samt koordination
- o Skabe tryghed ved vand
- o Give barnet selvværd og selvtillid
- o Udvikle barnets selvstændighed
- o Lægge en tidlig grobund for barnets selvstændige svømning

For forholdet mellem barn og forælder:

- o Øge tilknytning og forbedre evnen til at tolke barnets signaler
- o Forstærke kommunikationen mellem barn og forælder
- o Styrke barnets følelse af tryghed og sikkerhed hos forælderen
- o Ubetinget nærvær

Undervisningen forgår med humor og omsorg. For at barnet får en positiv oplevelse med vandet og omgivelserne er det vigtigt, at mor eller far også føler sig tryk, set og imødekommet

Leg & Plask - Småbørn v/Lone Ussing Elmstrøm

Mandag kl. 16.30 -17.15

Dette er et hold for børn, der ikke er babyer mere.

Vi skal lege med vandet og lave en masse bevægelser, som er grundlag for svømning. Vi skal hoppe og plaske, sparke og dykke og synge en masse sanglege.

I denne periode opdager børnene deres VILJE så undervisningen vil ikke altid være så struktureret.

Jeg ser børnene i øjenhøjde og varierer udfordringerne efter hver enkelt barns behov.

Der skal være 1 voksen pr. barn.

Det bliver sjovt og det giver selvtillid i vandet!



Lubker®

GOLF RESORT

lubker.com

Lubker

Undervisning i vand

Usikre/nybegyndere- Børn v/Lone Ussing Elmstrøm

Mandag kl. 17.15 -18.00

Dette er et hold for børn, som ikke bryder sig om at få hovedet under vand eller slippe bunden. Det er for de usikre eller ængstelige børn og for dem, der mangler teknikken til at svømme selv.

Vi vil lege med alle de grundlæggende bevægelser: balance, at flyde, at puste ud under vand, at hoppe op fra bunden, at hoppe ned i vandet, at dykke og selvfølgelig øve svømmebevægelserne til crawl og brystsvømning. Uden leg, ingen indlæring!

Der skal være 1 voksen pr. barn. I skal medbringe velsiddende svømmebriller (gå efter briller med bred gummikant, der suger til fast til ansigtet *uden* remmen).

Det bliver svært og sjovt, og det giver selvtillid, når det lykkes!

Aqua Motion v/Hanne Jastram

Mandag kl. 18.45-19.30

Motion i vand for alle kroppens muskler. Undervisningen tager sigte på:

- at give styrke
- større smidighed og bevægelighed
- styrker din koordination
- giver god afspænding og
- øger din kropsbevidsthed og stabilitet

Holdet er særlig velegnet til begyndere og til gravide som førfødselsvelvære.

Begyndersvømning - Børn v/Lone Ussing Elmstrøm

Tirsdag kl. 16.45 -17.30

Dette hold er for børn, der er glade og trygge i vand og som kan svømme en smule selv. Vi vil afprøve vores evner i vandet og øve os i at dykke dybere, lave kolbøtter og hoppe i den "dybe" ende.

Jeg vil gerne lære børnene at svømme rigtig crawl, rygcrawl og brystsvømning, men der bliver også tid til at lege og lave vandkamp med sin mor eller far. Uden leg, ingen indlæring.

Der skal være 1 voksen pr. barn og I skal have velsiddende briller med. (Gå efter briller med bred gummikant, der suger sig fast til ansigtet uden remmen). Det vil også være fint, hvis børnene har svømmefødder med.

Det bliver sjovt og det giver selvtillid at svømme selv!

Øvede - Børn v/Lone Ussing Elmstrøm

Tirsdag kl. 17.30 -18.15

På dette hold sætter jeg og børnene ambitionerne op. Vi vil arbejde med længere distancer og bedre teknik. Vi vil studere effektive benspark, vinkler på hænder og fødder, og den rigtige vejtrækning. Vi vil også dykke efter ting på bunden og lege dyr i vandet. Uden leg, ingen indlæring.

Der skal være 1 voksen pr. barn. På dette hold er den voksne ofte en "anerkendende iagttager" mere end en hjælper, men de er stadig vigtige for at fejre barnets nye kompetancer.

I skal medbringe velsiddende svømmebriller (gå efter briller med bred gummikant, der suger til fast til ansigtet uden remmen). Det vil også være rigtig fint hvis børnene har svømmefødder med. Det bliver sværere og derfor herligere, når barnet udvikler sig!



Lubker®

GOLF RESORT

lubker.com

Lübker

Undervisning i vand

"Væk med Vandskræk" v/Lone Ussing Elmstrøm

Tirsdag kl. 18.30 - 19.30

Dette er holdet til dig, der faldt i vandet som barn og blev bange, til dig, der ikke rigtig stoler på vandet og til dig, der aldrig fik lært at svømme. Dette er holdet for de modige, som vil blive venner med vand!

Lübker Square giver os bassinet udenfor åbningstid, så vi i fred og ro kan tilegne os alle de færdigheder vi mangler: Vi skal først have ansigtet ned under vandet og så skal vi lære at flyde på maven og på ryggen. Vi skal opøve en ny tillid til os selv og en forståelse for vores krop i vandet. Derefter ønsker de fleste at lære at svømme, så vi vil også øve at sætte af fra kanten og arbejde med svømmeteknik og vejtrækning. Du skal have velsiddende briller med, som suger sig fast til dit ansigt. Det bliver svært og sjovt og utrolig dejligt, når angsten slipper sit tag i dig. Vel mødt i vandet.

Aqua Motion v/Hanne Jastram

Onsdag kl. 18.45- 19.30

Vandgymnastik hvor alle øvelser – når de er indlært – kan udføres fra roligt til hæsblesende tempo. Når holdet er i gang stiger tempoet samtidig med de gode grin, men du kan selv sætte dit eget tempo i starten.

Programmet er sammensat af opvarmingsøvelser – puls program – afspænding og afsluttende øvelser og alle kroppens led og muskler har været i brug på en hensigtsmæssig måde og er blevet trænet og styrket.

Aqua Styrketræning. v/Hanne Jastram

Lørdag kl. 9.15- 10.00

Træning i varmt vand

Undervisningen giver dig en god kropsbevidsthed, balance og styrke i dine bevægelser. Kontrolleret og hensigtsmæssig brug af kroppen. Der startes med stræk og smidighed, opvarmning af fødder, ankler, ben og hofte, herefter gennemføres et styrkeprogram med redskaber efterfulgt af stræk, balance og kontrollerede bevægelsesmønstre. Undervisningen afsluttes med øvelser for nakke, skuldre og den øverste del af ryggen.



lubker.com

Lubker

Undervisning på land

Bokwa - v/Alina Zlate
Begyndere
Øvede

Tirsdag kl. 17.30-18.15
Tirsdag kl.18.30-19.15

Bokwa er en slags fri dans kombineret med fitness, hvor du kan lade dig rive med af rytmerne og fællesskabet i at bevæge sig i samlet flok og at danse til populær musik. Trinene tegnes efter nogle bogstaver og tal, og hver enkelt kan give den ekstra gas med hoftesving mv. ud fra lyst og evner. Du får pulsen op og brænder let helt op til 1200 kalorier af på en time.

Bokwa er en ny fitness form, der er udviklet i Los Angeles, og som lynhurtigt har bredt sig rundt i verden.

Bokwa er for alle aldersgrupper og for både mænd og kvinder.

Så, vælg at være glad: Smil, dans, skral med på musikken, ha' det sjovt, kom i form og "sved alfabetet"

Yoga & Meditation v/Shanti Grann

Torsdag kl. 17.00 -18.30

Yoga er træning for krop, sind og sjæl

Vi laver rolige øvelser med fokus på meditativt nærvær, til at løsne op og bringe bevidsthed ind i hele kroppen, åndedrætsøvelser til at afbalancere kroppens energi og dybdeafspænding der efterlader dig afspændt både kropsligt og mentalt. Vi vil primært arbejde med meditationen Antar Mouna (Indre Stilhed), som blandt andet opøver dit nærvær og lærer dig at finde indre ro.



Lubker®

GOLF RESORT

lubker.com

