

# 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

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 forholdt mellem barn og forælder:*

- o Øge tilknytning og forbedre evnen til at tolke barnets signaler
- o Forstærke kommunikationen mellem barn og forældre.
- 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 og Plask - småbørn ca. 1-4 år. 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 klatre og hoppe, plaske og dykke og synge en masse sanglege.

I den her periode opdager børnene deres VILJE så undervisningen vil ikke altid være så struktureret. Jeg ser børnene i øjenhøjde og varierer udfordringerne efter hver enkelts behov.



Lubker®

GOLF RESORT

lubker.com

# Lubker

## Undervisning i vand

**Usikre /begyndere - børn ca.4-6 år. 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 angste børn og for dem, der mangler teknikken til at svømme selv. Vi vil lege med alle de grundlæggende bevægelser: 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.

**Aqua for Begyndere og Gravide. 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 ca. 6-8 år. v/Lone Ussing Elmstrøm**

**Tirsdag kl. 16.45 -17.30**

Dette er et hold for børn, som mangler teknikken til at svømme selv, men som ikke er bange for vand. Vi vil øve alle de grundlæggende teknikker: at flyde, at puste ud under vand, at sætte af fra kanten, at hoppe op fra bunden, at hoppe ned i vandet, at dykke og selvfølgelig træne svømmebevægelserne til crawl og brystsvømning.

**Øvede - børn ca. 8-11 år. v/Lone Ussing Elmstrøm**

**Tirsdag kl. 17.30 -18.15**

Dette hold er for børn, der er glade og trygge i vand og som kan svømme en smule selv. Vi vil udfordre vores evner i vandet og lære at dykke langt, lave kolbøttevendinger og at svømme crawl, rygcrawl og brystsvømning. Der bliver selvfølgelig også tid til at lege og lave vandkamp. Det er fint, hvis børnene har svømmefødder med.

**OBS: Gælder for alle 4 børnehold om mandagen og tirsdagen.**

Der skal være 1 voksen pr. barn og I skal have velsiddende briller med. (Ikke dykkermasker, men svømmebriller med bred gummikant, der suger sig fast til ansigtet uden remmen).

Det bliver sjovt og det giver selvtillid. Vel mødt i vandet!



Lubker®

GOLF RESORT

lubker.com

# Lubker

## Undervisning i vand

### "Væk med Vandskræk" v/Lone Ussing Elmstrøm

Tirsdag kl. 18.30 - 19.30

Basisundervisning for voksne i super trygge rammer.  
Får du hjertebanken ved tanken om den dybe ende?  
Hader du at få hovedet under vand?  
Lærte du aldrig rigtig at svømme?  
Slipper du helst ikke kanten?  
Synker du som en sten?  
Her kommer chancen for endelig at gøre vandet til din ven.  
Vi har hele rummet for os selv, da vi kommer efter åbningstid.  
Vi snakker om kroppens reaktioner og evner i vandet.  
Jeg tager hensyn til individuelle behov og hjælper alle igennem eventuel usikkerhed.  
Medbring velsiddende svømmebriller, som IKKE tager vand ind!

### 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 Fitness. v/Laila Elkjær

Torsdag kl. 9.15- 10.00

På Aqua fitness holdet er humoren i højsæde samtidig med at kroppen arbejdes grundigt igennem. Der vil være styrkende og udfordrende øvelser kombineret med blide afstressende stræk. For at nå hele kroppen igennem arbejder vi naturligvis også med at få pulsen op så hjerte og kredsløb også styrkes.  
Der afsluttes med blid udstrækning og en lille afspænding.

### Aqua Styrketræning. v/Hanne Jastram

Lørdag kl. 9.15- 10.00

Træning i varmt vand  
Undervisningen gir dig en god kropsbevidsthed, balance, styrke i 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

**FysioPilates - begyndere. v/Hanne Jastram**  
**FysioPilates - øvede. v Hanne Jastram**

**Mandag kl. 17.45-18.30**  
**Onsdag kl. 17.45-18.30**

Pilates styrker din kropsbevidsthed og stabilitet i kroppen – arbejder intensivt med de små stabiliserende muskler omkring leddene og afspænder de store muskler - Styrker kroppens svageste led - både ryggen, lænden og maven styrkes.

Alle øvelser kan udføres med mindre eller større intensitet, styrke og vedholdenhed – fra meget skånsomt til udfordrende og styrkegivende , og derfor kan alle uanset køn, alder og forudsætninger være med. Gør dig stærk og smidig, så du bruger kroppen mere hensigtsmæssigt.

Teknikken bag Pilates er krævende og det er derfor en god idé at gå til undervisning hos en uddannet Pilatesinstruktør indtil du har lært grundprincipperne.

På begynderholdet er der særlig fokus på bækkenbunden.

**Bokwa - v/Alina Zlate**

**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, skrål med på musikken, ha' det sjovt, kom i form og "sved alfabetet"

**Yoga & Meditation. v/Shanti Grann**

**Torsdag kl. 16.45 -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, 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

# Lübker

## Undervisning på land

**Mensendieck gymnastik v/Hanne Jastram**

**Tid efter aftale med underviseren**

Individuel undervisning eller hold med max 3 personer

Mensendieck er et gymnastiksystem, der lærer dig den rette brug af kroppens muskler og led og øger din kropsbevidsthed. Ikke alene som et middel til at opnå styrke og smidighed, men i ligeså høj grad til opbygning af en god holdning med balance i muskelgrupperne og en naturlig frihed i bevægelserne.

Mensendieck er for alle - uanset alder, køn eller kondition - der ønsker en kvalificeret instruktion i, hvordan deres krop kan bruges bedre og som vil forebygge skader på bevægeapparatet.

Øvelserne tager du med dig i hverdagen, så bevægelserne bliver til daglig træning, der bygger op, frem for u hensigtsmæssige bevægelser der bryder ned.

Kontakt: Mensendiecklærer og Fysio Pilates instruktør Hanne W. Jastram. Mobil: 4011 2622. Email: [hanne@jastram.dk](mailto:hanne@jastram.dk)



Lübker®

GOLF RESORT



[lubker.com](http://lubker.com)