



-et rigere liv

Varmtvandstræning Sæby Svømmebad efterår 2010



Varmtvandstræning

v/Mette Taasti Johannessen, fysioterapeut

Når man træner i varmtvandsbassin, kan man udnytte vandets fysiske egenskaber. Kroppen aflastes af vandets opdrift, og øvelser udføres mod en blød modstand. På holdet vil vi styrke de fleste af kroppens led og muskler og derved træne kredsløbet. Undervisningen starter på nedenstående tidspunkter, hvor du skal være omklædt og klar til at gå i vandet. Max. 12 deltagere.

Hold 42557

Tirsdag 09:00 - 09:45 Start: 07-09-10

Mødegange: 14 Pris: 700

Sæby Svømmebad, lok. varmtvandsbassin

Hold 42558

Torsdag 10:00 - 10:45 Start: 09-09-10

Mødegange: 14 Pris: 700

Sæby Svømmebad, lok. varmtvandsbassin

Hold 42559

Torsdag 11:00 - 11:45 Start: 09-09-10

Mødegange: 14 Pris: 700

Sæby Svømmebad, lok. varmtvandsbassin

Tilmelding: FOF Vendsyssel, tlf. 7025 5050 eller www.fof-vendsyssel.dk

FOF Vendsyssel

Vestbanegade 5 1. sal • 9800 Hjørring

tlf. 7025 5050 • Fax 9890 2780

Email: info@fof-vendsyssel.dk

www.fof-vendsyssel.dk