

KURS FÖR LÄNETS ALLA VATTENGYMNASTIKLEDARE

Mycket välkomna till en dag på fina Nolhaga Parkbad fredagen 16 september!

Här ges möjlighet att träffas, byta erfarenheter, ställa frågor och lära nytt.

Kursledare är Anita Svensson, en eldsjäl som arbetar ideellt för bättre fysisk hälsa sedan många år – bland annat har hon tagit fram Riksförbundet HjärtLungs program för vattengymnastik och annan gymnastik. Hon är även förbundets instruktör för digitala gympagrupper med deltagare från hela landet.

Plats: Nolhaga Parkbad, som ligger intill Nolhaga slott i Alingsås och har adress Nolhaga allé 12. Parkering finns tvärsöver gatan. Om man åker tåg eller buss till Alingsås, tar det 15-20 min att promenera från Resecentrum till Nolhaga.

Program:

- Från kl 9.30 serveras kaffe och fralla i Parkbadets café.
- Kl 10.00 är det teoripass.
- Kl 12.00 lunch och därefter praktiska övningar i Parkbadets 25-meters varmbassäng.
- Till sist återsamling på torra land med uppföljning och diskussion samt kaffe och kaka.
- Kl 16.00 avslutas dagen.

Ta med: Badkläder, handduk. Det kan vara halt på golvet – ta gärna med badskor om du har! Ta också med anteckningsmaterial.

Kostnad: 300 kr/deltagare (betalas vid anmälan, BG: 5611-8607, PG: 6 13 61- 2)

Anmälan: Senast 6 september 2022 till
 Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län
Kronogatan 2, 462 30 Vänersborg
 076-199 88 78
 info@vastragotaland.hjart-lung.se

Begränsat antal platser.

Anmäl också om du har någon allergi eller behov av specialkost.
(OBS Det råder förbud mot nötter i hela anläggningen)

Hjärtligt välkomna till vår vattengymnastikdag!

Utbildningen genomförs i samverkan med ABF Västra Götaland och Riksförbundet HjärtLung samt med stöd från VG Regionen.

Nolhaga Parkbad - "Alingsås nya friskvårdsanläggning i hjärtat av Nolhagaparken."
Efter kursens avslutning, kan man fortsätta på egen hand med andra aktiviteter på Parkbadet, t ex koppla av i relaxavdelningen till reducerat pris, eller prova solterapi i tropisk miljö.
Aktivitetserna behöver förbokas, tel 0322-61 61 86 <https://www.nolhagaparkbad.se/>
Badhuset har öppet till kl 20.