

Vesiliikunnan Innovaatiot

<p>Sukella vesiliikunnan osaamiseen Vesiliikuntainstituutin innovatiivisten tuntien rautaisannoksessa.</p> <p>Eevaliisa Anttila toimii päivän kouluttajana. Hän on ansiotunut vesiliikunnan kehittäjä ja kokenut kansainvälinen esiintyjä. Eevaliisan tunneilla nautitaan vedestä, otetaan itsestä kaikki irti ja saadaan uusia ideoita. Eea on innostava ohjaaja!</p> <p>OHJELMA</p> <p>9.00 Rekisteröinti ja kurssin avaus</p> <p>9.15 Deep, Deep and Deeper in Circuit Training Uusia ideoita syvän veden kuntopiiriharjoitteluun. Sukella lihasvoimaharjoittelun saloihin ja vartalon hallintaharjoituksiin. Haastava kiertoharjoittelu pitää vesijumppaajasi liikkeessä ja motivoituneina.</p>	<p>10.15 HipperSmile for Seniors Ikäänny hymyillen HipperSmilella®. Senioritunti, jossa osallistujat voivat maksimoida mahdollisuuksiinsa. Tunti on täynnä energiaa, iloa ja tehokkaita harjoituksia. Stabiilivia pystyasentoharjoituksia, rytmikonsepteja ja liikelaajuuksia lisääviä harjoituksia, jotka tekevät tunnista ikääntyneiden päivittäisiä toimia parantavan kokonaisuuden.</p> <p>11.15. Vesijooga Liikkuvuus, voima, hengitystekniikka ja kehon energisyyden tunne paranevat, kun yhdistetään mieli, keho ja vesi joogaharjoituksissa. Kuivalla maalla joogatessa polvet ja muut nivelet saattavat joutua kovalle kuormitukselle. Vedessä vammautumisen riski on merkittävästi pienempi. Liikkeet myös tuntuvat mukavilta, koska vesi pehmentää liikkeitä ja poistaa kipua.</p> <p>12.00 Lounas ja AQUA-näyttely Mahdollisuus tutustua vesiliikuntavälineisiin, DVD:ihin, alan kirjallisuuteen ja kuunnella SolidSoundin ja muiden kustantajien liikuntamusiikki CD:itä. Osa niistä on myytävänä tarjoushintaan!</p>	<p>13.15 Vesiliikuntatrendit Mitä on tulossa vesiliikunta-alalle maailmassa? Kuule kenttätutkimuksen tuloksia Uudesta Seelannista, USA:sta, Kiinasta, Venäjältä, Australiasta, Saksasta ja Baltian maista. Uudet konseptit, välineet ja musiikkisovellukset. (LUENTO)</p> <p>14.15 AquaDeep Interval Syvän veden tehojumppa vesijuoksulla ryyditettynä. Vesivöharjoitteluun ideoita ja vaihtelua.</p> <p>15.15 AquaFlow Kehitysvammaisille sovellettava Mind & Body tunti, jossa yhdistyvät veden terapeuttiset vaikutukset sekä mielen ja kehon tasapainoa parantava hoito. AquaFlow'n vaikutuksesta verenkierto vilkastuu, kipu vähenee ja nivelten liikelaajuudet lisääntyvät. Lisäksi rentoudutaan!</p> <p>16.00 Koulutuspäivän ohjelma päättyy</p>
Hinta		
Koulutuspaikka		
Ilmoittautuminen		
	 <p>SUOMALAINEN VESILIIKUNTA~ INSTITUUTTI</p>	

Väsymys ja depressio ovat vesiliukoisia!