

# Program

Välj vilka pass du vill medverka i varje passomgång.  
I vissa pass kan det vara begränsat med plats.  
Det är ”först till kvarn” som gäller.

## Söndag

### START Invigning / Föreläsning

kl. 09.00 Vägen till framgång, kost, hälsa, träning ... med Lars Frölander

### BLOCK I kl. 11.00–11.40

- Nr. 1 **Tabata** med Butrint
- Nr. 2 **Aqua Fys** med Emma
- Nr. 3 **Aichi** med Anne
- Nr. 4 **Aufguss** med Marielle & Magnus

### BLOCK 2 kl. 11.50–12.30

- Nr. 5 – **Aqua Bike** med Kajsa
- Nr. 6 **Gravidträning** (Graviden) med Emmy
- Nr. 7 **Vattenkul i värmen** med Eva

### BLOCK 3 kl. 12.40–13.20

- Nr. 8 **Aqua Kidz** med Anne
- Nr. 9 **Djupvattenträning** med Aldis
- Nr. 10 **Vattenyoga** med Nadine
- Nr. 11 **Föreläsning Bastukunskap** med Marielle & Magnus

### BLOCK 4 kl. 13.30–14.10

- Nr. 12 **Aqua Challenge** med Kristoffer
- Nr. 13 **Klassisk vattenträning** med Butrin
- Nr. 14 **Aqua Senior** med Anne

### BLOCK 5 kl. 14.20–15.00

- Nr. 15 **Grundvattenpass** med Aldis
- Nr. 16 **Aqua Cirkel** med Emma
- Nr. 17 **Vattenkul utan bottenkontakt** med Eva

### BLOCK 6 kl. 15.10–15.50

- Nr. 18 **Aqua Bike** med Kajsa
- Nr. 19 **Gravidträning** med Emmy
- Nr. 20 **Aqua Doodle** med Anne

- Nr. 21 **Aufguss** med Magnus & Marielle
- BLOCK 7** kl. 16.00–16.40

- Nr. 22 **Vattenkul Kickbox** med Eva
- Nr. 23 **Aqua Easy** med Kristoffer
- Nr. 24 **Aqua Medel** med Emma

## Måndag

### BLOCK 8 kl. 09.00–09.40

- Nr. 25 **Grundvattenpass** med Aldis
- Nr. 26 **Vattenkul på djupvatten** med Eva
- Nr. 27 **Aqua Doodle** med Anne
- Nr. 28 **Föreläsning Bastukunskap** med Marielle & Magnus

### BLOCK 9 kl. 09.50–10.30

- Nr. 29 **Aqua Bike** med Kajsa
- Nr. 30 **Tabata** med Butrint
- Nr. 31 **Aqua Medel** med Emma

### BLOCK 10 kl. 10.40–11.20

- Nr. 32 **Aqua Challenge** med Kristoffer
- Nr. 33 **Aqua Easy** med Emmy
- Nr. 34 **Vattenyoga** med Nadine
- Nr. 35 **Aufguss** med Marielle & Magnus

### BLOCK II kl. 11.30–12.10

- Nr. 36 **Wet Vest** med Aldis
- Nr. 37 **Aqua Fys** med Emma
- Nr. 38 **Vattenkul i värmen** med Eva

### BLOCK 12 kl. 12.20–13.00

- Nr. 39 **Aqua Easy** med Kristoffer
- Nr. 40 **Gravidträning** med Kajsa
- Nr. 41 **Aichi** med Anne

# Passbeskrivning

Varmt välkommen till Högevall – Skånes modernaste och största badhus i Lund.

**Ai Chi** En introduktion av Ai Chi är ett enkelt övnings- och avkopplingsprogram som utförs genom en kombination mellan djupandning och långsamma, breda rörelser av armar, ben och bål. Cirkelrörelser och mjukhet är en del av livet och skapar harmoni. Dessa rörelser blir inte statiska och inte heller ansträngande. De flyter och flödar naturligt så länge man inte motarbetar rörelserna. I Ai Chi strävar vi efter att hitta lugnet. Japanskt ordspråk: ”Hängpilen går inte av även om den är snötyngd.” Stela grenar, ben och psyken brister lättare än smidiga. Ai Chi-programmet kommer att göra oss smidiga, både fysiskt och psykiskt.

**Aqua Bike** Aquabike är en vattencykel för både spinning och gymträning i vatten. Med Aquabike som träningsredskap tränar du alla musklerna - även skrattmusklerna! Vi utför passet på djupt vatten.

**Aqua Challenge** Ett pass för dig som vill utmana dig. Vi gör en blandning av övningar både på land och i vattnet, på den djupa delen.

**Aqua Cirkel** Ett stationspass där vi rör oss runt mellan de olika stationerna. Varje station har olika övningar som gör att efter ett helt varv har vi gått igenom hela kroppen med styrka, kondition och koordination.

**Aqua Doodle** Här använder jag NekDoodles - det kan bli både styrka och Cardio eller endast stretch. Kan anpassas till: • Endast seniorer som behöver träna upp bålstyrka, balans och koordination. Vi jobbar med kroppen och vattnet som redskap och lägger till våra NekDoodles som vi sitter på, håller i händerna och även under foten. Ett lugnare pass utan flås. • Aerobicpass • Mycket bålträning.

**Aqua Easy** Vattenträning som alla kan delta i, du väljer själv intensitet på övningarna utifrån din egna förmåga.

**Aqua Fys** Vattenträning är för dig som vill ha ett riktigt konditions- och styrkekrävande pass. Du tränar på olika djup med eller utan redskap till fartfylld musik.

**Aqua Kidz** Roligt och inspirerande - skeppsbrott i bassängen - endast fantasin begränsar - detta blir ett cirkelpass för barn och ungdomar som ger dem ett pass där de tränar balans, styrka och kondition. 30 minuter - passar i vilken bassäng som helst och man tager vad man haver.

**Aqua Medel** Ett vattenpass i varmvattenbassäng. Här tränar vi styrka, kondition,

Här vill vi att alla ska känna sig välkomna! Kanske är du förälder med barnet som ska gå på babysim eller mor- och farföräldrarna som besöker Högevalls äventyrsbad med barn och barnbarn. Eller kanske är du föreningsmedlemmen som deltar i någon av våra drygt 15 föreningar eller motionären som passar på att besöka både gymmet och motions-simma. Med andra ord, på Högevall finns det något för alla våra besökare. Hos oss välkomnar vi alla som vill främja sin hälsa på ett säkert och inspirerande sätt tillsammans med vår kunniga personal i en stimulerande vattenmiljö!

koordination och balans på ett roligt och utmanande sätt med en boll som enda redskapet. Detta pass passar alla.

**Aqua Senior** Aqua-Ω seniorträning - balans/bål/cardio - passande för träning av kroppen när man blir äldre och stelare - mycket ROM-träning och rygg-habilitering. Med hjälp av redskapet Aqua-Ω utnyttjar vi vattnets motstånd och turbulens, Aqua-Ω är ett redskap framtaget av sjukgymnast Irene, en holländska boende i USA. Detta redskap skapar både motstånd och drag som är skonsamt för kroppen. Eftersom det inte har någon flytkraft eller tyngd är det deltagaren som skapar motstånd och turbulens alltefter egen förmåga. Passet startar med stretch och avslutas med stretch med hjälp av antingen en NekDoodle, Noodle eller Kickboard. Här får vi använda oss av alla tre varianterna, då jag endast har 10 st NekDoodles hemma

**Aufguss Marielle** väljer en av de 50 olika sittningar de använder sig av på Storsjöbadet. Så kom in i värmen och få en stunds avkoppling.

*Magnus* i bastu 1: En av hans och besökarnas favorit-aufguss i Tidaholm är Svartpeppar och citongräs. Detta är från början en lugn bastu som går över till fart och fläkt. Bastu 2: Skolkritan - stjärnanis och pepparmynta. Viftning i lugnt och behagligt tempo, bjuder på skolkrita det sista.

**Gravidträning** Ett vattenträningsspass där vi arbetar oss igenom hela kroppen och utmanar flåset. Vattnets egenskaper gör att du endast väger 13 procent av din normala vikt. Det är därför en skonsam träningsform som inte ger onödiga belastning.

**Grundvattenpass** En skonsam träningsform som passar alla då det går att anpassa övningarna utifrån sin egen takt och nivå. Du förbränner fett, förbättrar din kondition, rörlighet och får balanstrening på köpet.

**Klassisk vattenträning** Helkroppsoövningar blandad med olika övningar där man börja med balans, återgår till styrka och avslutar med flås eller kondition.

**Tabata** Består av fem olika stationer och för varje station är två olika övningar. Man jobbar aktivt i 20 sekunder och vilar i 10 sekunder i 8 ronder per station. I övningar till tabatan växlar man mellan olika delar av kroppen: station 1 är armar, station 2 är ben, station 3 axlar, station 4 mage och station 5 balans. Den

klassiska vattengympa består av en helkroppsoövning blandad med olika övningar: man börja med balans, återgå till styrka och avsluta med flås eller kondition.

**Vattenkul i värmen** Ett härligt pass med medryckande musik som får deltagarna till en mer smärtfri tillvaro: Koordination/balans/styrka och med en nypa skratt - passet avslutas med stretchande yogapositioner.

**Vattenkul Kickbox** Ett fartfyllt pass för den som gillar att boxa och sparka! Här får du ut all stress och frustration ur kroppen. Vattnet kommer att koka av virvlar och bubblor från deltagarna - så håll avståndet så ni inte råka sparka någon i baken!

**Vattenkul utan bottenkontakt** Tempoväxlingar får upp värmen i kroppen när vi springer/cyklar/snurrar runt på djupt vatten. Deltagarna får ett konditionspass för hela kroppen (speciellt inriktat till kunder med whiplash/ryggskador).

**Wet Vest** En skonsam träningsform som utförs på djupt vatten. Du bär flytbälte och tränar med vattnet som motstånd. Här varvas hög och låg intensitet för kondition och uthållighet.

**Vattenyoga** Här ska vi våga slappna av och lära oss att finna vår inre balans mellan kropp och själ. Här kommer vi jobba mycket med styrka och balans.

**Föreläsning Lars Frölander**, en av Sveriges främsta simmare genom tiderna. Idag föreläser han om vägen till framgång, kost, hälsa, träning, motivation och mål. Om det är någon som vet hur mycket kosten betyder för hälsa och prestation så är det Lars Frö-

lander. Under stora delar av sin karriär hade Lars enorma hälsoproblem och drogs med många förkylningar och sjukdagar. När han lade om sin livsstil uppnådde han en revolutionerande förändring som gynnade både hälsan och prestationerna. Lars som bland annat är OS-guldmedaljör i simning brukar även skämtsamt kallas för ”Avokadomannen”, kanske för att han äter minst sex avokado om dagen. Även om du inte vill äta så mycket avokado, lovar vi att du kommer att känna dig inspirerad till ett hälsosammare liv efter att ha lyssnat på Lars.

**Föreläsning - diskussionsgrupp Marielle**, i styrelsen för Svenska Badmästareförbundet där hon ansvarar för basutbildningarna och jobbar till vardags som badmästare på Storsjöbadet i Östersund. På Storsjöbadet kör man aufguss 7 gånger om dagen med 2-3 sittningar per pass. Är det mycket? Lite? Ja det får man känna sig fram om. Storsjöbadet genomgick en större renovering 2008 och efter det har de jobbat stenhårt med relaxen och aufguss. Inspiration hämtas både från Sverige och Europa när de utvecklar sina sittningar och relaxen. De har en stor frihet på Storsjöbadet när det gäller att utveckla sina aufguss och bara fantasin sätter gränsen. I sin ”aufgussbibel”, skriver de ner beskrivningen på sina aufguss - de har runt femtio olika sittningar att välja mellan. Det svåra blir att inte fastna och bara köra de man tycker om ... Här kommer Marielle att dela med sig av sina erfarenheter samt öppna upp för en gruppdiskussion.

## Allmän information

**Datum** Sönd 16–månd 17 augusti 2020. **Plats** Högevall i Lund.

**Avgift** ”Early bird” 4 000 kr fram till den 1 juni, efter det 4 900 kr.

**Anmälan** Senast 1 juli på [www.svbadm.se](http://www.svbadm.se). **Boende** Vi rekommenderar tre olika hotell, där vi förhandlat fram ett rabatterat pris: **Grand Hotel**, uppge bokningskod: 709205. Enkelrum: 1 445 kr, dubbelrum: 1 445 kr. **Hotel Lundia**, uppge bokningskod: 709454. Enkelrum: 1 295 kr, dubbelrum: 1 295 kr. **Hotel Finn**, uppge bokn.kod: 709453. Enkelrum: 895 kr, dubbelrum: 895 kr. **I kursen ingår** Deltagande i workshops och dokumentation. Luncher, fika och frukt under dagarna. Trivselkväll med middag som avslutas med liveband. **Mer info** Sara Hammar, [sara.hammar@tidaholm.se](mailto:sara.hammar@tidaholm.se) eller Jonas Andersohn, [jonas.andersohn@harnosand.se](mailto:jonas.andersohn@harnosand.se)

**Vi ses i Lund i mitten av augusti!**