



Kursus 1 for bassinundervisere

Målgruppe

Kommende undervisere på bassinkurser for deltagere med gigt, samt erfarne undervisere, der ønsker viden om sygdomslære og træningslære inden for gigtområdet. Din baggrund for at deltage kunne evt. være, at du er fysioterapeut, ergoterapeut, idrætslærer eller lign. Kurset er et basiskursus for undervisere uden særlig praktisk erfaring med varmtvandsundervisning.

Indhold:

På kurset undervises der blandt andet i fakta om gigt, vandets fysiske egenskaber i teori og praksis, grundtræning, eksempler på et træningsprogram for gigttramte, lege, øvelsesinspiration, sikkerhed, sundhed, hygiejne og kontraindikationer.

Tid og sted

Lørdag d. 23. november kl. 10.00 – 18.00

Søndag d. 24. november kl. 09.00 – 14.00

Undervisningen foregår i Vejen Idrætscenter med overnatning i lejligheder tilknyttet idrætscentret.

Underviser

Rikke Hjorth er udvikler af AquAcademy uddannelsen. Hun er uddannet Personlig Træner, Halliwick instruktør, Aqua Fitness, Aqua Zumba og Fitness instruktør, Vægtstoprådgiver, Nutrition & Lifestyle Coach samt akademiuddannet Coach. Hun har udviklet et hav af kurser i Danmark omhandlende træning i vand, bl.a. træning for personer med lidelser og smertehåndtering for kroniske smertepatienter.

Pris

Kursuspris for undervisere i GOK/Gigtforeningsregi er 2.295.

Kursusprisen er 3.295 for undervisere uden for GOK/Gigtforeningens regi.

Prisen dækker kursusmateriale, overnatning i enkeltværelse og forplejning under hele kurset).

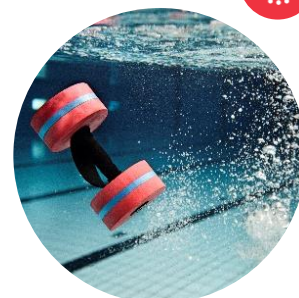
Tilmelding

Senest den 8. november 2024 på:

[Kursus 1 - Grundkursus for undervisere i bassin | Gigtforeningen \(nemtilmeld.dk\)](https://nemtilmeld.dk)

Med venlig hilsen

Gigtforeningens frivilligafdeling





Program:

Lørdag d. 23. november 2024

10.00 Velkomst og præsentation (kaffe/te samt rundstykke)

10.30 **Praktik i vand**

Grundtræning og vandets egenskaber

Led bevægelighed

Opvarmning og kondition

Øvelser for arme og øvre ryg

11.45 Øvelser for ben og balder

Øvelser for mave/ryg

Balance og koordination

Opmærksomhed, mindfulness og Udspænding

Der vil være en kaffe/te pause undervejs

13.15 **Frokost**

13.45 **Teori**

Fakta om gigt

Symptomer

Træningsfokus, program for gigtramte

Vandets egenskaber og kroppens fysiologiske forandringer

Fordele ved bassintræning.

Der vil være en kaffe/te pause undervejs

16.15 Gennemgang af øvelsesprogram og spørgsmål - Gruppearbejde

18.00 Slut på dagen og aftensmad

Søndag d. 24. november 2024

09.00 Praktik i vand

Træning med dynapad, All trainer, Powersticks og andre redskaber

10.10 Grupperne fremviser

Der vil være en kaffe/te pause i løbet af formiddagen

12.00 Frokost

12.45 Gennemgang af programmerne fra formiddagen

13.15 Bassintræning og medicin, redskaber, sikkerhed, sundhed, hygiejne og kontraindikationer

14.00 Afrunding, opsamling og evaluering

