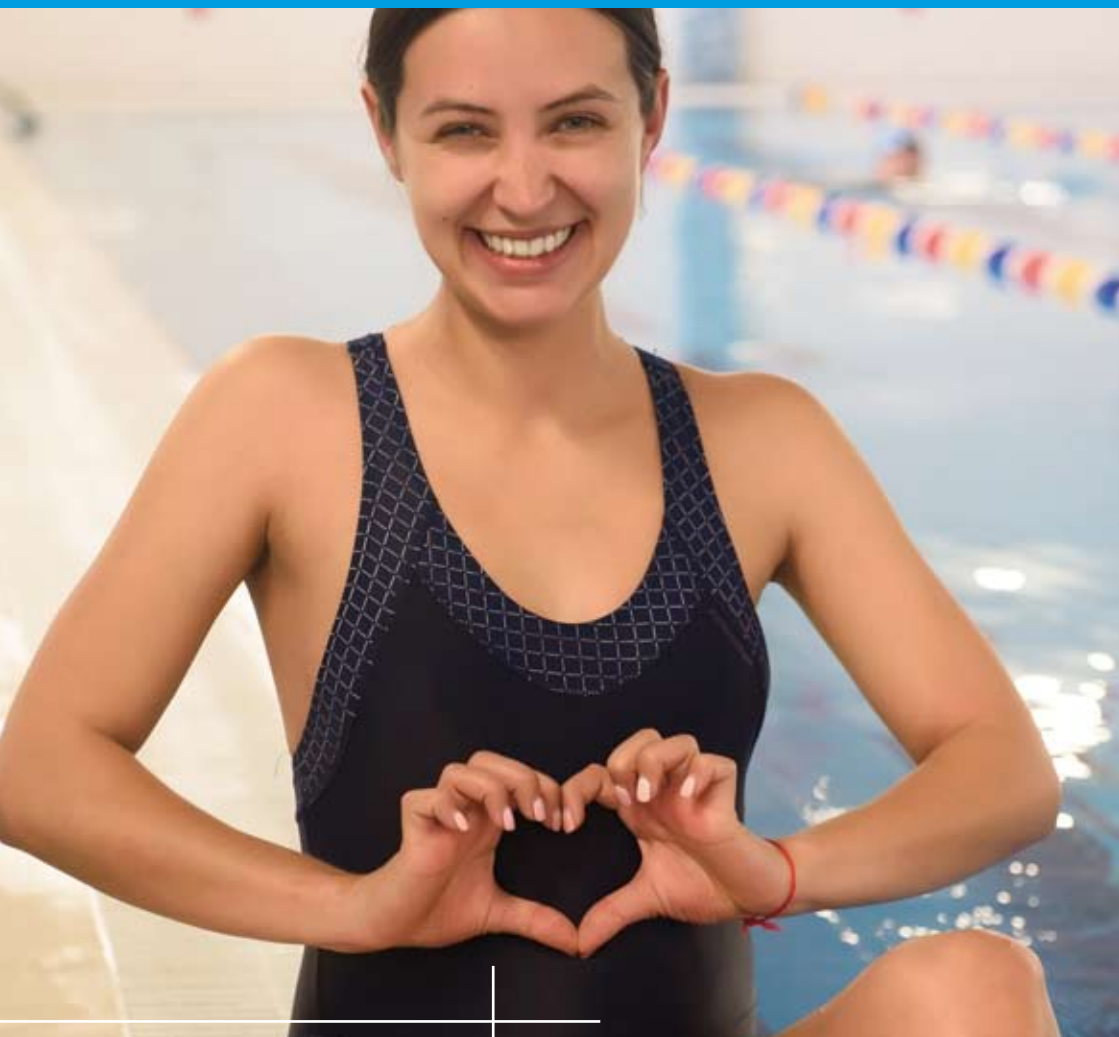


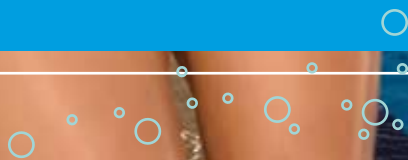
SVØMNING | LIV | GLÆDE | MOTION



Lystrup  
Svømning

# AQUAFITNESS FOR GRAVIDE

Sæson 2018/2019



## FORMÅL

Lystrup Svømmnings formål med træning for gravide er at skabe velvære i kroppen, så du kan føle dig bedre tilpas, mens du er gravid. Træningens mål er at bibeholde motion og bevægelse under graviditeten, således at du er bedre rustet til fødslen og tiden efter.

# AquaFitness for gravide

## Træn dig til en bedre graviditet

AquaFitness giver alle gravide mulighed for at dyrke målrettet motion igennem hele graviditeten. Træning i vand er ideel for gravide, da vægten af maven 'ophæves', så du kan koncentrere dig om at træne og styrke din krop. Følelsen af vægtløshed gør, at du kan træne uden at føle dig overbelastet eller træt.

Undersøgelser viser, at det er sundt for gravide at dyrke motion, hvilket gør dig bedre rustet til fødslen og tiden efter. Motion under graviditeten hjælper dig godt på vej til bedre at opnå din normalvægt efter fødslen. Har du fysiske problemer forbundet med din graviditet, så anbefaler vi dig, at du tager en snak med din læge eller jordemoder, inden du tilmelder dig holdet.

AquaFitness undervises af 2 instruktører, der er uddannet til undervisning i AquaFitness og motion i vand for gravide.

### I UNDERVISNINGEN LÆGGER VI VÆGT PÅ, AT

- ✓ træne høj puls og dermed øge forbrændingen og styrke kredsløbet
- ✓ styrke muskler og led, som især belastes under graviditeten og i tiden derefter
- ✓ anvende musik, der motiverer og understøtter den valgte aktivitet
- ✓ bevægelighedstræning af især ryg og bækken

### TRÆNINGSTID

Tirsdag kl. 18.15 – 19.00

### PRIS

6 gange	400 kr.
12 gange	720 kr.
20 gange	1.200 kr.
Enkeltbillet kan kun købes kontant efter brugt klippekort	60 kr.

### RETNINGSLINJER FOR KLIPPEKORT

- ✓ Kontingentet købes i form af et personligt klippekort, som frit kan benyttes på holdet "AquaFitness til Gravide". Klippene skal ikke nødvendigvis bruges i træk.
- ✓ Du skal ikke forhåndstilmelde dig pr. træning, når du møder op og afleverer dit kort ved billetkontoret, så trækkes der et klip fra dit kort.
- ✓ Har du ubrugte klip efter du har født, kan du konvertere dit klippekort til et klippekort til offentlig svømning/motions- svømning. Klippekortet skal være konverteret senest 3 mdr. efter du har født.
- ✓ Refundering/konvertering af klippekort skal ske pr. mail til aquafitness@lystrup-if.dk
- ✓ Der gives ingen prøvetimer til AquaFitness til gravide. Ligeledes kan enkeltbilletter først købes efter du har købt og brugt dit klippekort
- ✓ Efter købelovens regler kan køb af et klippekort fortrydes inden for 14 dage efter købsdato, såfremt klippekortet ikke er taget i brug. Der fratrækkes ved refundering af køb 150 kr. i administrationsgebyr.

## SÆSONSTART/SLUT

Start: Fredag den 17 august 2018

Slut: Torsdag den 27. juni 2019

## PRAKTISKE OPLYSNINGER VEDR. OPSTART PÅ HOLDET

Vi har åbent for tilmeldinger gennem hele vores sæson. Bemærk dog lukningsperioder i ferieplanen! Køber du et klippekort før sommerferien, så kan klippekortet også bruges, når svømmehallen åbner igen på den anden side af sommerferien. Instruktørerne er forberedte på at tilrettelægge undervisningen, så du får noget ud af træningen uanset, hvor langt du er henne i din graviditet, hvorfor du kan starte på holdet både, når du er langt og tæt på din terminsdato.

## SÅDAN TRÆNER VI

Træningen består af øvelser, hvor de forskellige muskelgrupper styrkes: Arme, bryst, ryg, mave, balder og ben. Desuden laves bevægelighedstrækning af bækkenbunden, og der laves også øvelser, som optimerer venepumpefunktionen. Mange gravide får et øget væskeindhold i kroppen, hvor træning af venepumpen kan være med til at forebygge dette. Følelsen af vægtløshed finder stort set alle gravide ganske vidunderlig, idet du kan koncentrere dig om at træne din krop, uden at føle dig overbelastet eller træt.

## ADRESSE LYSTRUP SVØMMEHAL

Lystrup Skole  
Lystrupvej 256  
8520 Lystrup

## KONTAKTOPLYSNINGER:

Mail: [vandaerobic@lystrup-if.dk](mailto:vandaerobic@lystrup-if.dk)  
Telefon: 22 12 74 81

## Ferieplan (nævnte dage inkl.)

Sæsonstart:	Fredag den 17. august 2018
Den store Svømmedag	Søndag den 7. oktober 2018 kl. 10.00 – 16.00
Efterårsferie:	Mandag den 15. oktober - søndag den 21. oktober 2018
Juleferie:	Fredag den 21. december 2018 - tirsdag den 1. januar 2019
Lystrup Vandpolo Cup	Lørdag den 2. februar – søndag den 3. februar 2019
Vinterferie:	Mandag den 11. februar - søndag den 17. februar 2019
Påskeferie:	Mandag den 15. april - mandag den 22. april 2019
1. maj	Onsdag den 1. maj 2019
St. Bededag	Fredag den 17. maj 2019
Kr. Himmelfartdag:	Torsdag den 30. maj 2019
Fridag:	Fredag den 31. maj 2019
Grundlovsdag:	Onsdag den 5. juni 2019
Pinseferie:	Lørdag den 8. juni – mandag d. 10. juni 2019
Sidste svømmedag	Torsdag den 27. juni 2019