

AQUAFITNESS

FOR GRAVIDE



Lystrup Svømning
Sæson 2024/2025



MOMENTOP

INSTANTANÆT TILBUD



HOLD OG TILBUD

PRISER

3 måneders adgang	1.485 kr.
6 måneders adgang	2.785 kr.
Enkeltbillet	100 kr.*

* kan købes efter endt forløb i vores Frontdisk

TRÆNINGSTIDER

SOMMERFERIEN 2024

(UGE 27 TIL OG MED UGE 33)

- Onsdage kl. 18.30-19.15
- Fredage kl. 08.15-09.00

TRÆNINGSTIDER

SÆSON 2024/2025

(16. august 2024 - 26. juni 2025)

- Mandage kl. 11.30-12.15
- Tirsdage kl. 19.45-20.30
- Onsdage kl. 09.15-10.00
- Fredage kl. 10.00-10.45

TRÆNINGSTIDER

SOMMERFERIEN 2025

(UGE 27 TIL OG MED UGE 33)

- Onsdage kl. 18.30-19.15
- Fredage kl. 08.15-09.00

Alle holdene undervises i vores varmtvandsbassin. Du kan frit vælge mellem de fem tider, og dermed selv bestemme din ugentlige træningsmængde.

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenters 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.

VARIERET TRÆNING GENNEM HELE GRAVIDITETEN

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.

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.

MEDLEMSKAB

Der tilbydes to former for medlemskab til AquaFitness for Gravide. Det ene medlemskab dækker op til 3 måneders adgang til træningen, og det andet medlemskab dækker op til 6 måneders adgang til træningen.

Medlemskabet vil kun være aktivt i den periode, som du har købt adgang til. Har du derfor købt adgang i op til 3 måneder, vil du have adgang til træningen fra købsdato og tre måneder frem. Herefter bliver dit medlemskab inaktivt.



I FORM SOM GRAVID
-TRÆNINGSTIDER
HELE ÅRET





ADRESSE

Lystrup Skole, Lystrup Centervej 47b, 8520 Lystrup

KONTAKT

Mail: aktiv@lystrupsvoemning.dk

Telefon: 20 47 48 01

RETNINGSLINJER FOR KONTINGENT

- Kontingentet betales som forløb på op til 3 eller 6 måneder sammen med et personligt armbånd. Armbåndet kan benyttes frit til holdene "AquaFitness Gravid" og koster 150 kr.
- Du vælger selv hvornår og hvor ofte, du vil træne. Du møder bare op, og skal derfor ikke forhåndstilmede dig træningen. Husk dit armbånd ved hver træning.
- Der gives ingen prøvetimer til holdet. Ligeledes kan enkeltbilletter først købes efter endt forløb på 3 eller 6 måneder. Vi henviser til offentlig svømning, hvis du gerne vil prøve at bevæge dig i bassinerne inden tilmelding.
- Refundering af kontingentet er kun muligt inden for de første to træningsgange, efter at købet er foretaget. Ved refundering fratrækkes 150 kr. i administrationsgebyr. Efter to mulige træningsgange, kan du ikke få kontingentet eller dele af kontingentet refunderet.
- Refundering skal ske pr. mail til: aktiv@lystrupsvoemning.dk

PRAKTISKE OPLYSNINGER VEDR. OPSTART PÅ HOLDET

Vi har åbent for tilmelding til holdet hele året. Bemærk dog, at der i ferieperioder kan være lukket eller ændret/nedsat tid for træning.

Ugedage, som ligger i ferieperioder indgår i medlemskabet for 3 måneder.

Ferieperioder indgår i de 3 måneders medlemskab, da det er det samme for øvrige medlemskaber i foreninger til andre aktiviteter/hold.

Prisen for medlemskabet er derfor altid den samme uanset, hvornår du melder dig ind på træningstilbuddet.

I ferieperioder vil valg af antal træningsgange være nedsat, idet vi oplever, at der er færre fremmødte til træningen. Der vil dog i de ferier, hvor der tilbydes træning altid være to træningsdage at vælge imellem.

Instruktørerne tilrettelægger undervisningen, så du får noget ud af træningen uanset hvor langt du er henne i din graviditet. Du kan derfor starte på holdet både, når du er langt fra eller tæt på din termin.

I UNDERVISNINGEN LÆGGER VI VÆGT PÅ, AT

- træne med høj puls og dermed øge forbrændingen og styrke kredsløbet
- styrke muskler og led, som især belastes under graviditeten og tiden derefter
- bevæge og styrke især ryg og bækken
- have særligt fokus på overvægt i forbindelse med graviditet en gang ugentligt

TRÆNING MED SÆRLIGT FOKUS PÅ BÆKKENET

Mandag vil der være et øget fokus på træning af bækkenet. Mange gravide oplever i løbet af deres graviditet ømhed over lænden og/eller i bækkenet. Dette kan skyldes, at du begynder at gå med mindre skridt, når du er gravid, og dermed mindsker bevægelsen i din ryg, når du bevæger dig rundt. Træningen i varmtvandsbassinet vil forhåbentlig være med til at løsne op for spændinger i og omkring lænd og bækken.

TRÆNING MED SÆRLIGT FOKUS PÅ PLUS SIZE

Torsdag morgen er holdet tilpasset dig, som er gravid og har overvægtsproblemer. Her vil vi gennem bevægelser i vand have et øget fokus på at bryde overvægtens onde cirkel. Motion kan have betydning for din babys udvikling, og kan derfor potentielt beskytte mod udvikling af overvægt, type 2 diabetes og andre livsstilssygdomme senere i livet. Alle er velkomne på AquaFitness Gravid torsdag morgen – dog skal man have med, at træningen er rettet mod plus size gravide.

FERIEPLAN

I de ferier, hvor vi tilbyder ferietræning, så sendes der en mail ud til alle medlemmer 14 dage før ferien starter om der er træning i den kommende ferie. Tiden sættes også ind på siden for Træning i vand for gravide på www.lystrupsvoemning.dk

Ferieplan (nævnte dage inkl.)

Sommerferie 2024	Åbent for gravide onsdage 18.30-19.15 og fredage 08.15-09.00
Sæsonstart:	Fredag d. 16. august 2024
Den Store Svømmedag:	Søndag d. 06. oktober 2024. kl. 10.00 - 16.00
Efterårsferie:	Mandag d. 14. oktober – Søndag d. 20. oktober 2024
Juleferie:	Lørdag d. 21. december 2024 – Torsdag d. 02. januar 2025
Lystrup Vandpolo Cup:	Lørdag d. 01. februar – søndag d. 02. februar 2025 Lukning gælder kun hold i 25 meters bassinet. Varmvandshold undervises normalt.
Vinterferie:	Mandag d. 10. februar – søndag d. 16. februar 2025
Påskeferie:	Mandag d. 14. april – Mandag d. 21. april 2025
Kr. Himmelfartsferie:	Torsdag d. 29. maj – Fredag d. 30. maj 2025
Grundlovsdag:	Onsdag d. 05. juni 2025
Pinseferie:	Lørdag d. 07. juni – Mandag d. 09. juni 2025
Sidste Svømmedag:	Torsdag den 26. juni 2025
Sommerferie 2025	Åbent for gravide onsdage 18.30-19.15 og fredage 08.15-09.00

Der tages forbehold for uforudsete begivenheder, som kan resultere i lukning af svømmehallen. Dette kan vi desværre ikke kompensere for, hverken økonomisk eller ved flytning af vandtider/åbningstider.