

För dig som vill utveckla din förmåga Att Leda Vattengympa

VATTENGYMPA LEDARUTBILDNING



Grundkurser, fortsättningskurser, inspirationsdagar Vattengympa för axeldjupt och djupt vatten, med eller utan redskap

Liselott Sjöstedt har instruerat vattengympa sedan 1989, hållit utbildningar sedan 1993 i egen regi samt som uppdrag åt bl a friskvårdsutbildningar, simhallar, friskvårdsföretag och organisationer. Hon har gått flera nytänkande kurser för vattengympaledare, bl a hos Mary E Sanders (rörelser) och Mary Belle Pheau (ledarteknik) från USA. Liselott går också sedan 1996 i lära i Syntonics (Judith Koltai), med rötter från bl a Antigymnastiken (Thérèse Bertherat). Därifrån har hon utvecklat såväl vattengympan som Antigympa med en pedagogik som förstärker effekten av rörelser som tar hänsyn till musklernas samband och kroppen självläkande förmåga.



Liselott lär ut en ledarteknik med följsam respekt för vattnet, deltagarna och ledaren. Traditionell ledarteknik är vanligtvis väldigt slitsam och leder ofta till kommunikationsproblem. Med antigympans pedagogik blir det ett jämlikt möte där instruktören fungerar mer som coach och deltagarna tar mer eget ansvar vilket brukar leda till bättre utförda rörelser och en känsla av välgörande tillfredsställelse.

Rörelserna och hur man utför dem bidrar till en optimal egen upplevelse av att vattengympa. Mary E. Sanders utveckling av rörelser som tar hänsyn till hur människokroppen fungerar i vatten och hur man bäst drar fördel av vattnet ligger till grund för den vattengympa Liselott lär ut.

Kontakta oss för utbildning anpassad för er verksamhet i er bassäng eller för att kolla om det finns några kurser att delta i. Kurserna kan läggas upp efter olika tidsschema, allt från enstaka pass, en halvdag, en – fyra dagar ihop eller utspritt beroende på. Innehåll anpassas efter önskemål.

Antigympa.nu, info@antigympa.nu, www.antigympa.nu
mobil: 0700-46 77 27 eller 070-755 88 44