

Vinterbadervært-uddannelse i samarbejde med DGI

Tid:

onsdag 2. marts 2022 kl. 16-20

Sted:

Stubbekøbing Roklub,
Vestergade 32 C

Parkering er muligt i bunden af Nettos P-plads.

Instruktør:

Morten Vinther

Vi byder på kaffe, te og en sandwich.

(Tilmelding senest den 25. februar af hensyn til traktementet.)

Indholdet i kurset kommer omkring forskellige vinterbader-relaterede emner.

Eksempelvis:

- Grundlæggende forhold omkring vinterbadning.
- Overblik - bl.a. i forhold til andre organisationer - eksempelvis Friluftsrådet og vinterbadning i resten af landet.
- Lidt om fysiologi og forskning.
- Forslag til forløb - eksempelvis noget om vejrtrækning.
- Lidt om sikkerhed.

Vær forberedt på, at der bliver øvelser i vandet - så hav jeres 'badeudstyr' parat!

Vel mødt!

Med venlig hilsen

Ann Dasseville