

MOTTAGARE  
Alla intresserade av vår vattenträning!

AVSÄNDARE  
Tillbergabadet

DATUM  
2024-11-21

## Vattenträning 2025 med start i januari

**Nu är det snart dags för nästa omgång av Tillbergabadets vattenträning! Här finns all information samlad om hur du anmäler dig.**

Anmälan sker via vår hemsida.

- Utifrån positiv respons från kunder fortsätter vi med möjligheten att anmäla sig till flera pass per vecka. Dessutom kan du nu också ange om du har särskilda önskemål.
- Vi utökar vattenträningen med fler pass per vecka och fler ledare
- Efter önskemål inför vi fler träningstillfällen per termin och anmälan till halva terminen i taget

### Vår vattenträning för vuxna

Vi erbjuder flera olika vattenträningsspass på olika nivå och fokus med våra inspirerande och kunniga ledare som brinner för friskvård och rörelse. Hos oss kan du träna allt från klassisk vattengympa till mer intensiv styrka och kondition.

Att träna i vatten har många fördelar. Det är roligt samtidigt som du känner dig lätt och smidig. Vattnet är skonsamt för leder och muskler samtidigt som träning i vatten ger bra resultat på kondition, smidighet, styrka och förbränning. I vattnet har du hela tiden ett motstånd och du måste ständigt jobba med din hållning och balans för att kunna utföra rörelser. Vattenträning passar alla!

Varje vår- och hösttermin arrangerar vi vattenträning för vuxna. Start sker en gång per termin och genomförs en dag i veckan under 8 tillfällen om 45 minuter.

### Vattenträning Lätt

Klassisk vattengympa som tränar kondition, bålstabilitet, styrka, flexibilitet och balans under passet. Effektiv träning för hela kroppen. En gympaledare står på land och visar alla rörelser till medryckande musik.

## Vattenträning Medel

Klassisk vattengympa med medelintensitet som tränar kondition, bålstabilitet, styrka, flexibilitet och balans under passet. Effektiv träning för hela kroppen. En gympaledare står på land och visar alla rörelser till medryckande musik.

## Vattenträning Hög

Klassisk vattengympa med hög intensitet som tränar kondition, bålstabilitet, styrka, flexibilitet och balans under passet. Mycket effektiv träning för hela kroppen. En gympaledare står på land och visar alla rörelser till medryckande musik.

## Anmälan

Anmälan till vattenträningen öppnar vecka 48 måndag 2024-11-28 via [tillberga.se/tillberga-badet#vattentraning](https://tillberga.se/tillberga-badet#vattentraning) med kursstart vecka 3. Anmäl dig så fort som möjligt, **senast 2024-12-09**. Platserna fylls ofta på snabbt och lottning sker vid fler anmälda än tillgängliga platser.

## Efteranmälan

Vid sen anmälan – hör av dig till oss via [majd.ebrahim@tillbergags.nu](mailto:majd.ebrahim@tillbergags.nu), så gör vi allt vi kan för att du ska få plats. Vi har också en väntelista.

## Nästa omgång

Anmälan till nästa kursomgång kommer att öppna på vår hemsida vecka 8.

## Erbjudande om plats och betalning

Erbjudande om plats kommer att kommuniceras via e-post under vecka 51. Betalning sker senast vecka 52.

Betalning sker via Swish eller på plats i Tillbergabadet under [våra öppettider](#) från vecka 1. Uteblir betalning lämnas platsen över till nästa i kö.

Beloppen är

- Kurs 8 gånger: 664 (eller 634 kr för medlem i Tillberga Grannskap).

## Träningsgrupper

**Måndag** Grupp 1: 11:45-12:30 (lätt) 8 tillfällen - 13/1 till 3/3

**Måndag** Grupp 2: 12:45-13:30 (lätt) 8 tillfällen - 13/1 till 3/3

**Måndag** Grupp 3: 19:00-19:45 (medel) 8 tillfällen - 13/1 till 3/3

**Måndag** Grupp 4: 20:00-20:45 (medel) 8 tillfällen - 13/1 till 3/3

**Tisdag** Grupp 1: 11:45-12:30 (lätt) 8 tillfällen - 14/1 till 4/3

**Tisdag** Grupp 2: 12:45-13:30 (lätt) 8 tillfällen - 14/1 till 4/3

**Onsdag** Grupp 1: 12:00-12:45 (lätt/medel) 8 tillfällen - 15/1 till 5/3

**Onsdag** Grupp 2: 13:00-13:45 (lätt/medel) 8 tillfällen - 15/1 till 5/3

**Onsdag** Grupp 3: 18:30-19:15 (medel) 8 tillfällen - 15/1 till 5/3

**Onsdag** Grupp 4: 19:30-20:15 (medel) 8 tillfällen - 15/1 till 5/3

**Torsdag** Grupp 1: 12:00-12:45 (lätt) 8 tillfällen - 16/1 till 6/3

**Söndag** Grupp 1: 18:30-19:15 (lätt/medel) 8 tillfällen - 19/1 till 11/3

**Söndag** Grupp 2: 19:30-20:15 (hög/intensiv) 8 tillfällen - 19/1 till 11/3

Varmt välkommen till oss på Tillbergabadets vattenträning!

### **Tillbergabadet**

Tillberga Grannskap

Telefon: 021-81 65 70

E-post: [majd.ebrahim@tillbergags.nu](mailto:majd.ebrahim@tillbergags.nu)

### **Bokningsregler**

Vid anmälan anger kursdeltagare önskad träningstyp och träningstid. Om platserna fylls och lottning sker kontaktar vi berörd kursdeltagare och erbjuder i största möjliga mån annan träningstid.

Vi erbjuder inte pengarna tillbaka vid påbörjad kurs om deltagaren skulle bli sjuk eller frånvarande av annan anledning. Om ett träningstillfälle ställs in från vår sida kan vattenträningen komma att utökas med ett tillfälle efter sista ordinarie tillfälle.