

MOTTAGARE
Alla intresserade av vår vattenträning!

AVSÄNDARE
Tillbergabadet

DATUM
2025-02-17

Vattenträning 2025 med start i mars

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

Checklista

1. Läs igenom nedanstående information om vår vattenträning
2. Anmäl dig via hemsidan senast **2025-03-02**.
3. Bekräftelse på att din anmälan är mottagen visas på skärmen när du anmält dig
4. Vi börjar kontakta anmälda deltagare **vecka 10** för att erbjuda plats. Då får du också information om hur du betalar för att säkra din plats.

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 vattengymnastik 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 två gånger 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 är nu öppen via tillberga.se/tillbergabadet#vattentraning med kursstart vecka 12. Anmäl dig så fort som möjligt, **senast 2025-03-02**. Platserna fylls ofta på snabbt och lottning sker vid fler anmälda än tillgängliga platser.

Efteranmälan

Vid sen anmälan – hör av dig till oss via badsporthall@tillbergags.nu, så gör vi allt vi kan för att du ska få plats. Vi har också en väntelista.

Erbjudande om plats och betalning

Erbjudande om plats kommer att kommuniceras via e-post under **vecka 10**.

Betalning sker via Swish eller på plats i Tillbergabadet under [våra öppettider](#) från vecka 10. Betalning ska ske senast vecka 11. Uteblir betalning lämnas platsen över till nästa i kö.

Kostnaden är 664 kr (eller 634 kr för medlem i Tillberga Grannskap)

Träningsstider

Måndag Grupp 1: 11:45-12:30 (Lätt/medel) 8 tillfällen - 17/3 till 12/5. Uppehåll vecka 17 21/4
Röd dag Annandag påsk

Måndag Grupp 2: 12:45-13:30 (Lätt/medel) 8 tillfällen - 13/1 till 12/5. Uppehåll vecka 17 21/4
Röd dag Annandag påsk

Måndag Grupp 3: 19:00-19:45 (medel) 8 tillfällen - 13/1 till 12/5. Uppehåll vecka 17 21/4 Röd dag Annandag påsk

Måndag Grupp 4: 20:00-20:45 (medel) 8 tillfällen - 13/1 till 12/5. Uppehåll vecka 17 21/4 Röd dag Annandag påsk

Tisdag Grupp 1: 11:45-12:30 (lätt) 8 tillfällen - 18/3 till 6/5

Tisdag Grupp 2: 12:45-13:30 (lätt) 8 tillfällen - 18/3 till 6/5

Onsdag Grupp 1: 12:00-12:45 (lätt/medel) 8 tillfällen - 19/3 till 7/5

Onsdag Grupp 2: 13:00-13:45 (lätt/medel) 8 tillfällen - 19/3 till 7/5

Onsdag Grupp 3: 18:30-19:15 (medel) 8 tillfällen - 19/3 till 14/5. Uppehåll vecka 18 30/4 Valborgsmässafton

Onsdag Grupp 4: 19:30-20:15 (medel) 8 tillfällen - 19/3 till 14/5. Uppehåll vecka 18 30/4 Valborgsmässafton

Torsdag Grupp 1: 12:00-12:45 (lätt) 8 tillfällen - 20/3 till 15/5. Uppehåll vecka 18 1/5 Röd dag första Maj

Söndag Grupp 1: 18:30-19:15 (hög/intensiv) 8 tillfällen - 23/3 till 18/5

Söndag Grupp 2: 19:30-20:15 (hög/intensiv) 8 tillfällen - 23/3 till 18/5. Uppehåll vecka 16 20/4 Röd dag påskdagen

Nästa omgång

Anmälan till nästa kursomgång kommer att öppna på vår hemsida vecka 29–31.

Bastu

Bastun hålles avstängd vid passet, då den är obebokad.

Ytterdörr

Dörren öppnas 20 minuter innan träningspasset och låses automatiskt när träningspasset startar.

Drop-in

Vi erbjuder drop-in till vissa av våra vattenträningsspass – hör av dig till oss, säkrast under våra öppettider, för att förboka ditt pass och få mer information om vilka tider som är aktuella denna vecka. Betalar gör du enklast via Swish till våra vattentränare på plats i början av passet.

Om du kommer spontant till ett gruppträningsspass kan vi tyvärr inte garantera en ledig plats. Kostnaden vid drop-in är 95 kr.

Varmt välkommen till oss på Tillbergabadets vattenträning!

Tillbergabadet

Tillberga Grannskap

Telefon: 021-81 65 70

E-post: badsporthall@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.