



# Udvalg



# Workshops



## Rul - Munkebo Svømmehal (MIC) og Kerteminde

### Workshop 1 – Munkebo svømmehal

Workshop for dem som ikke har rullet før eller har meget lidt erfaring med rul. Vi arbejder med rullets faser og opbygning, og værktøjer til fejlretning mv. Målet er, at du efter workshoppen har viden og værktøjer til selvstændigt, at kunne arbejde videre med dit rul.

Instruktører: Thomas Bjerg, Lotte Jung og Pia Juul

Antal deltagere: 4-6 personer

Pris: 200 kr.

### Workshop 2 – Munkebo svømmehal

Workshop for dem som har deltaget i rulleworkshop 1. I bestemmer indholdet dvs. hvilke rul eller færdigheder, I vil arbejde med. Det kan være rul der driller eller nye rul.

Instruktører: Thomas Bjerg, Lotte Jung og Pia Juul

Workshop 2 er **kun** for jer, der tidligere har været på workshop 1.

Antal deltagere: 4-6 personer

Pris: 200 kr.

### Workshop 3 – Kerteminde, Nordstranden eller lign.

Brush-up workshop. Har du et rul, du gerne vil forbedre eller som driller - eller vil du bare rulle, er du velkommen til at deltage i denne workshop.

Instruktører: Thomas Bjerg, Lotte Jung og Pia Juul

Workshoppen er **kun** for dem, der tidligere har været på rulleworkshop i svømmehallen.

Antal deltagere: 0-100 personer

Pris: 0 kr.



## Fridykning - Munkebo Svømmehal (MIC)

### Workshop 1 – Munkebo Svømmehal

I denne workshop for begyndere prøver vi os selv af stille og roligt. Vi arbejder os langsomt ind på at holde vejret og have hovedet under vand under fuld kontrol og i en rolig og tryk atmosfære.

Anne Marie Dahler-Larsen er instruktør.

Antal deltagere: 20

Pris: 100 kr.

Workshoppen er gratis for instruktører og hjælpeinstruktører.

### Workshop 2 – Munkebo Svømmehal

I workshop 2, som er en fortsættelse af workshop 1, prøver vi at gå lidt videre. Der vil bl.a. være fokus på kajak og roer – og foruden at lave relevante øvelser i kajakken, skal vi også prøve at svømme under vand fra den ene ende af det store bassin til den anden ende ved at trække os frem i en wire, der er spændt ud under vandet.

Anne Marie Dahler-Larsen er instruktør.

Workshop 2 er kun for dem, der tidligere har været på workshop 1.

Antal deltagere: 20

Pris: 100 kr.

Workshoppen er gratis for instruktører og hjælpeinstruktører.



<b>Dato</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Editor</b>
28-03-2018	Initial version	Mikael Andersen