



Svømning for børn FORÅR 2020

FØDSELSDAG I
SVØMMEHALLEN

LØRDAGE
fra kl. 13:30 - 17:30
1 time i svømmehallen
med to instruktører

Mød vores engagerede instruktører

Altid uddannede livreddere på kanten af bassinet



SKOVBAKKEN SVØMNING

En svømmeklub for alle der elsker vand, sjov og motion.

Bedste- eller forældre/barn (2½ - 5 år)

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
FB1	Tirs.	16:00-16:30	Elle.	700
FB2	Ons.	16:30-17:00	Elle.	700
FB3	Tors.	18:30-19:00	Elle.	700

Haletudser – Plask og Leg (4-6 år)

PL1	Man.	16:00-16:30	Elle.	645
PL2	Tirs.	16:30-17:00	Elle.	645
PL3	Ons.	16:00-16:30	Elle.	645
PL4	Ons.	17:00-17:30	Elle.	645
PL5	Tors.	17:00-17:30	Elle.	645
PL6	Man.	16:00-16:30	Vorr.	645
PL7	Tirs.	16:00-16:30	Vorr.	645

Blæksprutter – Begyndere (5-7 år)

Træningen starter med leg og opvarmning ½ time før svømning, så svømmeren er varm og klar til svømmeundervisningen.

Dette dog ikke gældende på Vorr.

B1	Tirs.	17:00-17:30	Elle.	645
B2	Tirs.	17:30-18:00	Elle.	645
B3	Ons.	17:30-18:00	Elle.	645
B4	Ons.	18:00-18:30	Elle.	645
B5	Tors.	17:30-18:00	Elle.	645
B6	Man.	16:30-17:00	Vorr.	580
B7	Tirs.	16:30-17:00	Vorr.	580
B8	Tirs.	17:00-17:30	Vorr.	580
B Super	Tors.	16:15-17:00	Elle.	790

Sene Startere - Begyndere (Fra 7 år)

Træningen starter med leg og opvarmning ½ time før svømning, så svømmeren er varm og klar til svømmeundervisningen.

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
S1	Tirs.	18:30-19:00	Elle.	645
S2	Ons.	19:00-19:30	Elle.	645

Delfiner – Let øvede (6-8 år)

Træningen starter leg og opvarmning ½ time før svømning, så svømmeren er varm og klar til svømmeundervisningen. Dette dog ikke gældende på Vorr.

Lø1	Tirs.	16:30-17:00	Idr.C	645
Lø2	Tirs.	17:00-17:30	Idr.C	645
Lø3	Tors.	16:30-17:00	Idr.C	645
Lø4	Tors.	17:00-17:30	Idr.C	645
Lø5	Tirs.	18:00-18:30	Elle.	645
Lø6	Ons.	18:30-19:00	Elle.	645
Lø7	Tors.	18:00-18:30	Elle.	645
Lø8	Man.	17:00-17:30	Vorr.	580
Lø Super	Tors.	17:30-18:15	Idr.C	790

Hajer – Øvede (7-10 år)

Træningen starter med leg og opvarmning ½ time før svømning, så svømmeren er varm og klar til svømmeundervisningen.

Ø1	Tirs.	16:30-17:00	Idr.C	645
Ø2	Tirs.	17:00-17:30	Idr.C	645
Ø3	Tors.	16:30-17:00	Idr.C	645
Ø4	Tors.	17:00-17:30	Idr.C	645
Ø5	Tors.	17:30-18:00	Idr.C	645

Barracuda (7-10 år)

Prøve kræfter med konkurrencesvømning, og træne 2 gange ugentlig. Fællestræning med klubbens talenthold om lørdagen. Der vil være landtræning ½ time før svømning inden begge træninger.

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
BC1	Man.	17.30-18:15	Elle.	925
	Lør.	11:00-12:00	Idr.C	

Junior Condition

Få to svømmepas/ugen med fokus på forbedring af svømmeteknik, distance og fysik.

JC1	Tirs.	18:00-18:45	Idr.C	925
	(8-12år) Tors.	18:00-18:45		
JC2	Tirs.	20:15-21:00	Idr.C.	925
	(12-17) Tors.	20:15-21:00		

Junior Adventure

Få to svømmepas/uge. Her afprøves og udforskes forskellige aktiviteter: Vandpolo, dykning, udspring, livredning, svømning og meget andet.

JA1	Tirs.	18:45-19:30	Idr.C	925
	(8-12år) Tors.	18:45-19:30		
JA2	Tirs.	19:30-20:15	Idr.C	925
	(12-17) Tors.	19:30-20:15		

Pigehold begyndere (Fra 6-16 år)

Holdet er for piger som ønsker at lære at svømme. Instruktørerne vil være kvinder.

P1	Ons.	16:00-16:40	Vorr.	625
----	------	-------------	-------	-----

PRAKTISK INFO.

Forårssæson i perioden
13. januar 2020 til 21. juni 2020

Der undervises på Ellevangskolen (Elle), Vorrevangskolen (Vorr) og Idrætscenteret ved Vejlbj Risskov Hallen (Idr.C).

Svømmeskolelederen har træffetid i Idr.C : Tirsdage kl. 15.00 – 17.00 og torsdage kl. 15.00 - 18.00
Telefontid torsdag kl. 13.00-15.00. Tlf. nr. 51707309



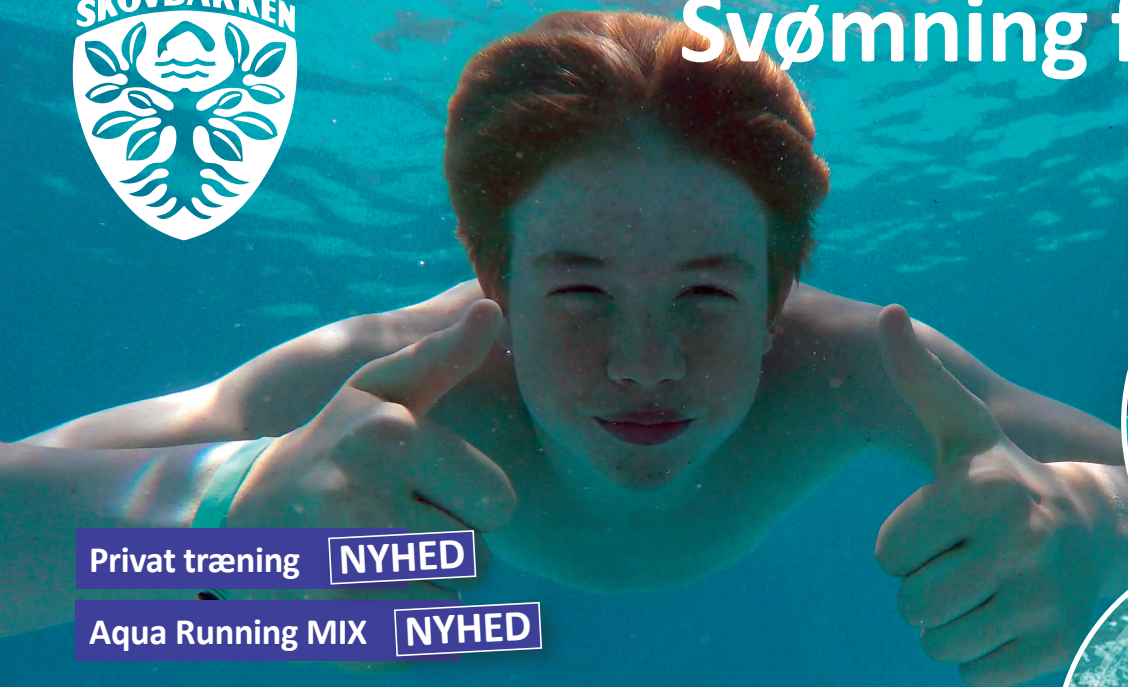
Der tages forbehold for evt. trykfejl.

Se meget mere om Skovbakken Svømning på www.skovbakken.dk/svoemning



Svømning for voksne

FORÅR 2020



Privat træning **NYHED**

Aqua Running MIX **NYHED**

SKOVBAKKEN SVØMNING

En svømmeklub for alle der elsker vand, sjov og motion.

Privat træning **NYHED**

Book træner og bassintid til din private svømmeundervisning eller optimering af din stilart. En time for 1-4 personer. Pris pr. person pr. time. Book på mail skovbakkensvømning@gmail.com

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
PT1	Fre.	15:00-16:00	Elle.	350
PT2.	Fre.	16:00-17:00	Elle.	350

Familiesvømning

På Fam/FB er der instruktør, som kan hjælpe med tips, øvelser og forløb, der støtter læring i vand.

Fam	Dag	Tid	Sted	Pris
Fam1	Lør.	12:00-13:30	Idr.C	330*
Fam2	Søn.	10:00-11:00	Idr.C	280*
Fam3	Søn.	11:00-12:00	Idr.C	280*
Fam/FB	Man.	16:30-17:30	Elle.	280*

*Prisen er pr. familiemedlem.

Tekniktræning for voksne og triatleter

Vil du lære at svømme god og hurtig crawl? Er du en triatlet, som gerne vil forbedre svømningen? Eller vil du blot gerne bare få den crawl lært ordentligt?

T	Dag	Tid	Sted	Pris
T1	Man.	19:15-20:00	Idr.C	805
T2	Man.	20:00-20:30	Idr.C	700

Flexhold

Motionssvømning med fleksibilitet. Kom når det passer dig, og holdet har hele hallen til rådighed.

FLEX	Dag	Tid	Sted	Pris
FLEX E	Tirs.	16:00-16:30	Idr.C	865
	Ons.	19:30-20:00		
	Tors.	16:00-16:30		
FLEX A	Man.	21:00-21:30	Idr.C	965
	Tirs.	21:00-21:30		
	Ons.	20:45-21:15		
	Tors.	21:00-21:30		

Motionssvømning

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
M1	Man.	20:30-21:00	Idr.C	595
M2	Ons.	20:00-20:45	Idr.C	795
M3	Lør.	08:30-09:30	Idr.C	795
M4	Søn.	09:00-10:00	Idr.C	795

Morgenmotion

MM	Dag	Tid	Sted	Pris
MM1	Man.	06:00-07:30	Idr.C	865
	Ons.	06:00-07:30		
MM2	Man.	06:30-07:30	Idr.C	975
	Ons.	06:30-07:30		
	Søn.	09:00-10:00		

AquaFitness Step

Fra simple step til koreografi. Vi styrker balancen og koordinationen, mens vi sætter pulsen i vejret, og har det sjovt.

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
AQFS	Tirs.	19:00-20:00	Elle.	805

AquaFitness

Meget populær motionsform! Effektiv motion for hele kroppen. Kom i god form uden at belaste dine led.

AQF	Dag	Tid	Sted	Pris
AQF1	Man.	19:15-20:15	Elle.	805
AQF2	Man.	20:15-21:00	Elle.	745
AQF3	Tirs.	20:00-21:00	Elle.	805
AQF4	Ons.	19:30-20:30	Elle.	805
AQF5	Tors.	19:00-20:00	Elle.	805
AQF6	Tors.	20:00-21:00	Elle.	805
AQF7	Ons.	17:20-18:00	Vorr.	745

Træning i vand for seniorer

Fitnessstræning i vand. Træningen lægger vægt på at komme omkring alle kroppens muskelgrupper.

AQF	Dag	Tid	Sted	Pris
AQF S1	Lør.	10:00-11:00	Elle.	540
AQF S2	Lør.	11:00-12:00	Elle.	540

Voksen begynder

Deltagerne er voksne som ønsker at lære grundlæggende svømmeteknik.

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
VB	Tirs.	17:30-18:00	Idr.C	700

Voksen øvede

For voksne, som er har fuld fortrolighed med svømning. Der undervises i de fire stilarter.

VØ	Dag	Tid	Sted	Pris
VØ	Tirs.	17:30-18:00	Idr.C	700

Aqua Running MIX **NYHED**

Aqua Running Mix er en effektiv og skånsom motionsform for alle. Vi benytter hele bassinet: aqua running i den dybe ende af bassinet (4 m) og et mix af styrke- og udholdenhedsøvelser i den lave ende af bassinet. Aqua Running er særlig velegnet som restitutionstræning.

AQFR	Dag	Tid	Sted	Pris
AQFR	Søn.	12:00-13:00	Idr.C	805

Kvindehold begyndere 18+

Holdet er for kvinder i alle aldre som ønsker at lære at svømme. Instruktørerne vil være kvinder.

KV1	Dag	Tid	Sted	Pris
KV1	Ons.	16:40-17:20	Vorr.	625

PRAKTISK INFO.

Forårssæson i perioden 13. januar 2020 til 21. juni 2020

Der undervises på Ellevangskolen (Elle), Vorrangskolen (Vorr) og Idrætscenteret ved Vejlbj Risskov Hallen (Idr.C).

Svømmeskolelederen Tirsdage kl. 15.00 – 17.00 og torsdage kl. 15.00 - 18.00
har træffetid i Idr.C : Telefontid torsdag kl. 13.00-15.00. Tlf. nr. 51707309



Der tages forbehold for evt. trykfejl.

Se meget mere om Skovbakken Svømning på www.skovbakken.dk/svoemning