

Svømning for børn

EFTERÅR 2023

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.	730
FB2	Ons.	16:30-17:00	Elle.	730
FB3	Tors.	18:30-19:00	Elle.	730

Haletudser – Plask og Leg (4-6 år)

PL1	Tirs.	16:30-17:00	Elle.	700
PL2	Ons.	16:00-16:30	Elle.	700
PL3	Ons.	17:00-17:30	Elle.	700
PL4	Tors.	17:00-17:30	Elle.	700
PL5	Man.	16:00-16:30	Vorr.	700
PL6	Tirs.	16:00-16:30	Vorr.	700

Blæksprutter – Begyndere (5-7 år)

OBS!

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

B1	Tirs.	17:00-17:30	Elle.	700
B2	Tirs.	17:30-18:00	Elle.	700
B3	Ons.	17:30-18:00	Elle.	700
B4	Ons.	18:00-18:30	Elle.	700
B5	Tors.	17:30-18:00	Elle.	700
B6	Man.	16:30-17:00	Vorr.	630
B7	Tirs.	16:30-17:00	Vorr.	630
B8	Tirs.	17:00-17:30	Vorr.	630
B Super1	Man.	16:15-17:00	Elle.	800
B Super2	Tors.	16:15-17:00	Elle.	800

Kunstsvømning (6-10 år) (NYHED!)

KS	Man.	18:15-19:00	Elle.	700
----	------	-------------	-------	-----

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.	700
S2	Ons.	19:00-19:30	Elle.	700

Delfiner – Let øvede (6-8 år)

OBS!

Træningen starter med 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	700
LØ2	Tirs.	17.00- 17.30	Idr.C	700
LØ3	Tors.	16.30- 17.00	Idr.C	700
LØ4	Tors.	17.00- 17.30	Idr.C	700
LØ5	Tors.	17.30- 18.00	Idr.C	700
LØ6	Man.	17.00- 17.30	Elle.	700
LØ7	Tirs.	18.00- 18.30	Elle.	700
LØ8	Ons.	18.30- 19.00	Elle.	700
LØ9	Tors.	18.00- 18.30	Vorr.	700
LØ10	Man.	17.00- 17.30	Vorr.	700

Barracuda (7-10 år)

Prøv kræfter med konkurrencesvømning, og træ 2 gange ugentlig. Mulighed for komme på klubbens talenthold. Der vil være landtræning ½ time før svømning inden begge træninger.

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
BC	Man.	17.30-18:15	Elle.	1000
	Lør.	11:00-12:00	Idr.C	1000

Junior Condition

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

JC1	Tirs.	18:00-18.45	Idr.C	1000
(8-13 år)	Tors.	18:00-18.45		
JC2	Tirs.	20:15-21:00	Idr.C.	1000
(13-18)	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	1000
(8-13år)	Tors.	18:45-19:30		
JA2	Tirs.	19:30-20:15	Idr.C	1000
(13-18år)	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.	680
----	------	-------------	-------	-----

Hajer – Øvede (7-10 år)

OBS!

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	700
Ø2	Tirs.	17:00-17:30	Idr.C	700
Ø3	Tors.	16.30- 17.00	Idr.C	700
Ø4	Tors.	17.00- 17.30	Idr.C	700
Ø5	Tors.	17.30- 18.00	Idr.C	700

Der tages forbehold for evt. trykfejl

Svømning for voksne

EFTERÅR 2022



SKOVBAKKEN SVØMNING

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

Familiesvømning

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

Fam1	Lør.	12:00-13:15	Idr.C	370*
Fam2	Søn.	10:00-11:00	Idr.C	330*
Fam3	Søn.	11:00-12:00	Idr.C	330*

*Prisen er pr. familiemedlem.

Tekniktræning for voksne og triatleter

Vil du lære at svømme god og hurtig crawl? Eller er du en triatlet eller tidligere konkurrencesvømmer, som gerne vil forbedre svømningen?

TVT*	Man.	19:15-20:00	Idr.C	850
TUT**	Man.	20:00-20:30	Idr.C	730

* Fra 25 år

**Fra 18-25 år.

Flexhold

Motionssvømning med fleksibilitet. Kom når det passer dig. Holdet har hele hallen til rådighed.

FLEX E	Tirs.	16:00-16:30	Idr.C	925
	Ons.	19:45-20:15		
	Tors.	16:00-16:30		
FLEX A	Man.	21:00-21:30	Idr.C	1000
	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	625
M2	Ons.	20:00-20:45	Idr.C	825
M3	Lør.	08:30-09:30	Idr.C	825
M4	Søn.	09:00-10:00	Idr.C	825

Morgenmotion

MM1	Man.	06:00-07:30	Idr.C	900
	Ons.	06:00-07:30		
MM2	Man.	06:15-07:15	Idr.C	1025
	Ons.	06:15-07:15		
	Søn.	08:45-09:30		

AquaFitness Step

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

AQFS	Tirs.	19:00-20:00	Elle.	850
------	-------	-------------	-------	-----

AquaFitness

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

AQF1	Man.	19:00-20:00	Elle.	850
AQF2	Man.	20:00-21:00	Elle.	850
AQF3	Tirs.	20:00-21:00	Elle.	850
AQF4	Ons.	19:30-20:30	Elle.	850
AQF5	Ons.	20:30-21:30	Elle.	850
AQF6	Tors.	19:00-20:00	Elle.	850
AQF7	Tors.	20:00-21:00	Elle.	850

Træning i vand for seniorer

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

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	730

Voksen øvede

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

VØ	Tirs.	17:30-18:00	Idr.C	730
----	-------	-------------	-------	-----

Livredderhold (NYHED!)

Få mulighed for at tage livredderprøven. Bliv klar til prøven gennem 4 mdr. træning.

LH*	Søn.	12:00-13:00	Idr.C	700
-----	------	-------------	-------	-----

*Fra 18 år

Kvindehold begyndere/øvede

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

KVB	Ons.	16:40-17:20	Vorr.	655
KVØ	Ons.	17:20-18:00	Vorr.	655

Bevæg dig for livet (Seniorer)

Motionssvømning og fri-træning

MF1	Tirs.	9:00-9:45	Idr.C	600
MF2	Tirs.	10:30-11:15	Idr.C	600
Vandgymnastik				
VG	Tirs.	9:45-10:30	Idr.C	600

Der tages forbehold for evt. trykfejl

PRAKTISK INFO.

Efterårssæson i perioden

21. Aug. 2023 til 22. dec 2023

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

Spørgsmål vedr. tilmelding Privat træning : svømmeskoleskovbakken@gmail.com

Se mere om Skovbakken Svømning på <https://svoemning.skovbakken.dk/tilmelding/>