



Svømning for børn

FORÅR 2024

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.	630
PL6	Tirs.	16:00-16:30	Vorr.	630

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

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.	17.00- 17.30	Idr.C	700
LØ4	Tors.	17.30- 18.00	Idr.C	700
LØ5	Man.	17.00- 17.30	Elle.	700
LØ6	Tirs.	18.00- 18.30	Elle.	700
LØ7	Ons.	18.30- 19.00	Elle.	700
LØ8	Tors.	18.00- 18.30	Elle.	700
LØ9	Man.	17.00- 17.30	Vorr.	630

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.	17.30-18:30	Elle.	1025
	Lør.	11:00-12:00	Idr.C	



Junior Condition

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

JC1	Tirs.	20:15-21:00	Idr.C	1000
	(10-16 år)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.	18:00-18:45	Idr.C	1000
	(8-11år) Tors.	18:00-18:45		
JA2	Tirs.	18:45-19:30	Idr.C	1000
	(11-13år)Tors.	18:45-19:30		
JA3	Tirs.	19:30-20:15	Idr.C	1000
	(14-18år)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.	17:00- 17:30	Idr.C	700
Ø4	Tors.	17.30- 18.00	Idr.C	700

Der tages forbehold for evt. trykfejl

PRAKTISK INFO.

Forårssæson i perioden 8. Jan. 2024 til 28. juni 2024

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

Spørgsmål vedr. tilmelding og fritidspas: svømmeskoleskovbakken@gmail.com

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

Svømning for voksne FORÅR 2024



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	400*
Fam2	Søn.	10:00-11:00	Idr.C	355*
Fam3	Søn.	11:00-12:00	Idr.C	355*

*Prisen er pr. familiemedlem.

Tekniktræning for voksne og triatleter

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

TVT*	Man.	19:15-20:30	Idr.C	875
------	------	-------------	-------	-----

* Fra +18 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.	19:30-20:00		
	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	650
M2	Ons.	20:00-20:45	Idr.C	850
M3	Lør.	08:30-09:30	Idr.C	850
M4	Søn.	09:00-10:00	Idr.C	850

Morgenmotion

MM1	Man.	06:00-07:30	Idr.C	925
	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 + Step mix (AQSM)

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

AQSM	Man.	18:30-20:00	Elle.	950
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.	20:00-21:00	Elle.	850
AQF2	Tirs.	20:00-21:00	Elle.	850
AQF3	Ons.	19:30-20:30	Elle.	850
AQF4	Ons.	20:30-21:30	Elle.	850
AQF5	Tors.	19:00-20:00	Elle.	850
AQF6	Tors.	20:00-21:00	Elle.	850

Træning i vand for seniorer

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

AQF S1	Lør.	10:00-11:00	Elle.	585
AQF S2	Lør.	11:00-12:00	Elle.	585



Voksen begynder

Deltagerne er voksne som ønsker at lære grundlæggende svømmeteknik.

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
VB1	Tirs.	17:30-18:00	Idr.C	730
VB2	Tors.	16:30-17:00	Idr.C	730
VB+	Tirs+Tors		Idr.C	1250

Voksen øvede

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

VØ1	Tirs.	17:30-18:00	Idr.C	730
VØ2	Tors.	16:30-17:00	Idr.C	730
VØ+	Tirs+Tors		Idr.C	1250

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.

**Forårssæson i perioden
8. Jan. 2024 til 28. juni 2024**

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

Spørgsmål vedr. tilmelding og privat træning: svømmeskoleskovbakken@gmail.com

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