



Svømning for børn

Forår 2025

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	Man.	16:15-17:00	Elle.	825
FB2	Tirs.	16:00-16:30	Elle.	795
FB3*	Tirs.	18:30-19:00	Elle.	795
FB4	Ons.	16:00-16:30	Elle.	795
FB5	Tors.	16:30-17:00	Elle.	795
FB6	Ons.	17:30-18:00	Vorr.	795
FB7	Lør.	12:00-13:00	Elle.	845

*Børn 5-7 år

Haletuder – Plask og Leg (4-6 år)

PL1	Man.	16:00-16:30	Vorr.	795
PL2	Tirs.	16:00-16:30	Vorr.	795
PL3	Man.	17:00-17:30	Elle.	795
PL4	Tirs.	16:30-17:00	Elle.	795
PL5	Ons.	16:30-17:00	Elle.	795
PL6	Tors.	17:00-17:30	Elle.	795

Blæksprutter – Begyndere (5-7 år)

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

B1	Man.	17:30-18:00	Elle.	795
B2	Tirs.	17:00-17:30	Elle.	795
B3	Ons.	17:00-17:30	Elle.	795
B4	Tors.	17:30-18:00	Elle.	795
B5	Man.	16:30-17:00	Vorr.	795
B6	Tirs.	16:30-17:00	Vorr.	795
B7	Ons.	16:30-17:00	Vorr.	795

Sene Startere - Begyndere (Fra 7-13 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	Man.	18:30-19:00	Elle.	825
S2	Tirs.	18:00-18:30	Elle.	825
S3	Ons.	18:30-19:00	Elle.	825
S4	Tors.	18:30-19:00	Elle.	825

Delfiner – Let Øvede (6-8 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.

LØ1	Man.	18:00- 18:30	Elle	795
LØ2	Tirs.	17:30- 18:00	Elle	795
LØ3	Ons.	17:30- 18:00	Elle	795
LØ4	Ons.	18:00- 18:30	Elle.	795
LØ5	Tors.	18:00- 18:30	Elle.	795
LØ6	Man.	17:00- 17:30	Vorr.	795
LØ7	Tirs.	17:00- 17:30	Vorr.	795
LØ8	Ons.	16:00- 16:30	Vorr	795
LØ9	Ons.	17:00- 17:30	Vorr	795
LØ10	Tors.	17:00- 17:30	Idr.C	795
LØ11	Tors.	17:30- 18:00	Idr.C	795

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	795
Ø2*	Tirs.	16:30-17:00	Idr.C	795
Ø3*	Tirs.	17:00- 17:30	Idr.C	795
Ø4*	Tirs.	17:00- 17:30	Idr.C	795
Ø5	Tors.	17:00- 17:30	Idr.C	795
Ø5	Tors.	17:30- 18:00	Idr.C	795

*Der svømmes på det lange led hvor både det dybe og det lave benyttes.

Talent Konkurrencehold (8-11 år)

Trænerne fra øvede hold tilbyder plads på Talent eller Talenttrænerne. Træningen skifter imellem vandtid og landtræning. (Der opfordres til at komme til træning 1-2 gange om ugen)

T.	Man.	16:00- 17:45	Idr.C	950
T.	Ons.	16:00- 17:45	Idr.C	
T.	Fre.	17:00- 18:30	Idr.C	

Junior Adventure

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

JA1	Tirs.	18:00-19:00	Idr.C	1250
(8-11år)	Tors.	18:00-19:00		
JA2	Tirs.	19:00-20:00	Idr.C	1250
(11-13år)	Tors.	19:00-20:00		
JA3	Tirs.	20:00-21:00	Idr.C	1250
(14-18år)	Tors.	20:00-21:00		

Undervandsrugby Junior (11-17 år)

Undervandsrugbyholdet er for de svømmere der ønsker at udforske undervandsrugby.

UVJ	Søn.	12:00-13:00	Idr.C	895
-----	------	-------------	-------	-----

Der tages forbehold for evt. trykfejl

PRAKTISK INFO.

Forårssæson i perioden

6. Jan. 2025 til 29. Jun. 2025

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

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

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

Svømning for voksne FORÅR 2025



SKOVBAKKEN SVØMNING

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

Familiesvømning

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

Fam1	Lør.	11:00-12:00	Idr.C	450*
Fam2	Lør.	12:00-13:15	Idr.C	475*
Fam3	Søn.	10:00-11:00	Idr.C	450*
Fam4	Søn.	11:00-12:00	Idr.C	450*

*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.	19:15-20:30	Idr.C	950
------	------	-------------	-------	-----

* Fra +18 år

Flexhold

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

FLEX E	Man.	20:30-21:00	Idr.C	1100
	Tirs.	16:00-16:30		
	Tors.	16:00-16:30		
FLEX E+	Man.	20:30-21:00	Idr.C	1150
	Tirs.	16:00-16:30		
	Tors.	16:00-17:00		
FLEX A	Man.	21:00-21:30	Idr.C	1295
	Tirs.	21:00-21:30		
	Ons.	20:45-21:15		
	Tors.	21:00-21:30		

Motionssvømning

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
M1	Lør.	10:00-11:00	Idr.C	895
M2	Søn.	09:30-10:00	Idr.C	800

Morgenmotion

MM1	Man.	06:00-07:30	Idr.C	1175
	Ons.	06:00-07:30		
	Søn.	09:30-10:00		
MM2	Man.	06:15-07:15	Idr.C	1125
	Ons.	06:15-07:15		
	Søn.	08:45-09:30		

AquaFitness 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.	19:00-20:00	Elle.	925
AQSM	Tirs.	19:00-20:00	Elle.	925

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.	925
AQF2	Tirs.	20:00-21:00	Elle.	925
AQF3	Ons.	19:00-20:00	Elle.	925
AQF4	Ons.	20:00-21:00	Elle.	925
AQF5	Tors.	19:00-20:00	Elle.	925
AQF6	Tors.	20:00-21:00	Elle.	925

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.	655
AQF S2	Lør.	11:00-12:00	Elle.	655

Voksen Begynder

Deltagerne er voksne som ønsker at lære grundlæggende svømmeteknik.

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
VB1	Tirs.	17:30-18:00	Idr.C	835

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	835
VØ2	Tors.	16:30-17:00	Idr.C	835
VØ+	Tirs+Tors		Idr.C	1550

Bevæg dig for livet (Seniorer)

Motionssvømning og fri-træning

MF	Tirs.	9:00-9:45	Idr.C	665
VG	Tirs.	9:45-10:30	Idr.C	665

Undervandsrugby Senior (+18 år)

Undervandsrugbyholdet er for de svømmere der ønsker at udforske undervandsrugby.

UVS	Ons.	19:30-20:45	Idr.C	950
-----	------	-------------	-------	-----

PRAKTISK INFO.

Forårssæson i perioden 6. Jan. 2025 til 29. Jun. 2025

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

Der tages forbehold for evt. trykfejl

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

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