



Svømning for børn

Forår 2026



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.	18:15-19:00	Elle.	865
FB2	Tirs.	16:00-16:30	Elle.	850
FB3	Tors.	16:00-16:30	Elle.	850
FB4	Ons.	17:30-18:00	Vorr.	850

Haletudser – Plask og Leg (4-6 år)

Til børn der ikke har svømmet før som har et ønske om at opnå fortrolighed med vandet. Der arbejdes med små øvelser og lege.

PL1	Man.	16:15-16:45	Elle.	850
PL2	Tirs.	16:30-17:00	Elle.	850
PL3	Ons.	16:30-17:00	Elle.	850
PL4	Tors.	16:30-17:00	Elle.	850
PL5	Man.	16:00-16:30	Vorr.	850
PL6	Tirs.	16:00-16:30	Vorr.	850
PL7	Ons.	16:00-16:30	Vorr.	850

Blæksprutter – Begyndere (5-7 år)

Krav: Du har gået på Haletudser eller tilsvarende niveau. Der arbejdes bl.a. med crawl, rygcrawl, hop fra kanten, tilvænnning i vand og hen imod Delfin-holdet.

B1	Man.	16:45-17:15	Elle.	850
B2	Tirs.	17:00-17:30	Elle.	850
B3	Tirs.	17:30-18:00	Elle.	850
B4	Ons.	17:00-17:30	Elle.	850
B5	Tors.	17:00-17:30	Elle.	850
B6	Tors.	17:30-18:00	Elle.	850
B7	Man.	16:30-17:00	Vorr.	850
B8	Tirs.	16:30-17:00	Vorr.	850
B9	Ons.	16:30-17:00	Vorr.	850

Spørgsmål vedr. tilmelding og fritidspas:
info@SkovbakkenSwim.com

Der tages forbehold for evt. trykfejl

Sene Startere - Begyndere (Fra 7-13 år)

Til børn der ikke har svømmet før som har et ønske om at opnå fortrolighed med vandet. Der arbejdes med små øvelser og lege.

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
S1	Man.	17:45-18:15	Elle.	865
S2	Ons.	18:30-19:00	Elle.	865
S3	Tors.	18:30-19:00	Elle.	865

Delfiner – Let Øvede (6-8 år)

Krav: Du har gået på Blæksprutte eller tilsvarende niveau. Der arbejdes bl.a. med crawl, rygcrawl, flyben, dyk, og hen imod Spækhugger-holdet.

LØ1	Man.	17:15-17:45	Elle	850
LØ2	Tirs.	18:00-18:30	Elle	850
LØ3	Ons.	17:30-18:00	Elle	850
LØ4	Ons.	18:00-18:30	Elle	850
LØ5	Tors.	18:00-18:30	Elle	850
LØ6	Man.	17:00-17:30	Vorr.	850
LØ7	Tirs.	17:00-17:30	Vorr.	850
LØ8	Ons.	17:00-17:30	Vorr.	850

Spækhugger - Øvede (7-9 år)

Krav: Du har gået på Delfin eller tilsvarende niveau. Der arbejdes bl.a. med crawl, rygcrawl, flyben, dyk, udforske den dybe ende og hen imod Haj-holdet.

SH1	Tirs.	16:30-17:00	Idr.C	850
SH2	Tirs.	17:00-17:30	Idr.C	850
SH3	Tors.	17:00-17:30	Idr.C	850
SH4	Tors.	17:30-18:00	Idr.C	850

Ved ønske om en gratis prøvetime på et af holdene, skriv da til nedenstående mail.

Hajer – Meget øvede (8-11 år)

Krav: Du har gået på Spækhugger eller tilsvarende niveau og kan begå dig ude på det dybe vand. Der arbejdes bl.a. med de 4 stilarter, dyk og hen imod junior / talenthold.

Ø1	Tirs.	16:30-17:00	Idr.C	850
Ø2	Tirs.	17:00-17:30	Idr.C	850
Ø3	Tors.	17:00-17:30	Idr.C	850
Ø4	Tors.	17:30-18:00	Idr.C	850

Talent Konkurrencehold (8-12 år)

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

T.	Man.	16:00-18:00	Idr.C	1050
T.	Ons.	16:00-18:00	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	1300
(8-11år)	Tors.	18:00-19:00		
JA2	Tirs.	19:00-20:00	Idr.C	1300
(11-13år)	Tors.	19:00-20:00		
JA3	Tirs.	20:00-21:00	Idr.C	1300
(14-17år)	Tors.	20:00-21:00		

PRAKTISK INFO.

**Forårssæson i perioden
5. Jan. 2026 til 28. juni 2026**

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

Svømning for voksne

FORÅR 2026



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	500*
Fam2	Lør.	12:00-13:15	Idr.C	525*
Fam3	Søn.	10:00-11:00	Idr.C	500*
Fam4	Søn.	11:00-12:00	Idr.C	500*

*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	975
------	------	-------------	-------	-----

* 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	1295
	Tirs.	16:00-16:30		
	Tors.	16:00-16:30		
	Lør.	10:00-11:00		
FLEX E+	Man.	20:30-21:00	Idr.C	1345
	Tirs.	16:00-16:30		
	Tors.	16:00-17:00		
	Søn.	12:00-13:00		
FLEX A	Man.	21:00-21:30	Idr.C	1430
	Tirs.	21:00-21:30		
	Ons.	20:45-21:15		
	Tors.	21:00-21:30		
	Søn.	12:00-13:00		

Motionssvømning

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
M1	Lør.	10:00-11:00	Idr.C	775
M2	Søn.	09:30-10:00	Idr.C	675
M3	Søn.	12:00-13:00	Idr.C	775
M mix	Lør.	10:00-11:00	Idr.C	1075
	Søn.	12:00-13:00		

Morgenmotion

MM1	Man.	06:00-07:30	Idr.C	1200
	Ons.	06:00-07:30		
	Søn.	09:30-10:00		
MM2	Man.	06:15-07:15	Idr.C	1150
	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.

AQSM1	Man.	19:00-20:00	Elle.	950
AQSM2	Tirs.	20:15-21:15	Elle.	950

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.	950
AQF2	Tirs.	19:15-20:15	Elle.	950
AQF3	Ons.	19:00-20:00	Elle.	950
AQF4	Ons.	20:00-21:00	Elle.	950
AQF5	Tors.	19:00-20:00	Elle.	950
AQF6	Tors.	20:00-21:00	Elle.	950

(Ved køb af 3 AquaFitness ydes 150,- rabat. Send mail med navn og de valgte hold)

Ved ønske om en gratis prøvetime på et af holdene, skriv da til nedenstående mail.

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.	695
AQF S2	Lør.	11:00-12:00	Elle.	695

Voksen Begynder

Deltagerne er voksne som ønsker at lære grundlæggende svømmeteknik.

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
VB1	Tirs.	17:30-18:00	Idr.C	895

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	895
VØ2	Tors.	16:30-17:00	Idr.C	895
VØ+	Tirs+Tors		Idr.C	1670

Bevæg dig for livet (Seniorer)

Motionssvømning og fri-træning

MF	Tirs.	9:00-9:45	Idr.C	695
Vandgymnastik				
VG	Tirs.	9:45-10:30	Idr.C	695

Undervandsrugby Senior (+18 år)

Undervandsrugbyholdet er for de svømmere der ønsker at udforske undervandsrugby. UVS Ons. 19:30-20:45 Idr.C 795 (Mulighed for studierabat - Send mail = 295,- rabat)

PRAKTISK INFO.

Efterårssæson i perioden 5. Jan. 2026 til 28. juni 2026

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

Spørgsmål vedr. tilmelding og privat træning: info@SkovbakkenSwim.com

Der tages forbehold for evt. trykfejl

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