

## VORBASSE SVØMMEKLUB FORÅRSPROGRAM 2017

”Vi vil prøve noget nyt år”, fortæller Svømmeklubbens formand Dianna Vejgaard. ”Vores ordinære sæson slutter her i marts måned, og så holder klubbens aktiviteter pause indtil sæsonopstart i september, men i år vil vi prøve at tilbyde små speciale-forløb i foråret efter påsken og frem til sommerferien.”

### HAVFRUER, LIVREDDERE OG VOKSNE MÆND I VÅDDRAGTER

Det er bare nogle af de ting, som Vorbasse Svømmeklub håber at kunne fylde svømmehallen i det kommende forår indtil sommerferien starter.

Læs mere her i folderen!

Tilmelding på  
[www.vorbasse.dk/kfumonline](http://www.vorbasse.dk/kfumonline)

### HAVFRUESVØMNING:

Max 10 personer (min. 6 personer)  
Fra 4. klasse og op – du skal kunne svømme lidt i forvejen.  
Pris 200,- (+køb af finne)  
Mandag kl.17.00-17.45  
Træner: Emma Raun, Freja Halberg, Nadia Vestergaard

NYT NYT NYT:  
Svømmetræning med havfruehale på.

Her bruger vi både armtag og bentag og trækker vejret rytmisk, som i almindelig svømning. Men vi har mere fart på og har en federe og mere legende følelse.

Havfruesvømning for børn skal være en god blanding af indlæring af grundlæggende havfruesvømmebevægelser, rytmisk havfruesvømning, havfruedyk, motion og havfruefigurer.

**INDKØB AF FINNE** skal I selv sørge for – her er nogle forslag:

<http://www.shop.swimonline.com/product/mah-ina-mermaid-havfruehale/>

<https://www.svoemmespecialisten.dk/finis-mermaid-havfruehale>

<http://www.shop.swimonline.com/product/mtfy-monofinne-barn/>

### LIVREDNING, BJÆRGNING OG FØRSTEHJÆLP:

Fra ca.10 år og op – også for unge/voksne, som vil svømme på en ny måde. (min. 6 personer)  
Pris 200,-  
Mandag kl.17.45-18.30  
Træner: Emma Raun, Freja Halberg, Nadia Vestergaard

Ny udfordring!  
Svøm med på livredder-holdet som kan afsluttes med en underviserprøve/bassinprøve.

Holdet egner sig til øvede svømmere, som vil prøve at have lidt mere udfordring og gå til svømning på en ny måde.

Vi svømmer mest brystsvømning og rygsvømning. Vi springer fra kanten og skamlerne. Vi dykker ned til bunden i den dybe ende. Vi bjærger hinanden i vandet og løfter hinanden sikkert op af vandet. De første par gange foregår svømning med badetøj derefter har man tøj på, Vi starter med t-shirt og shorts, senere kan det være langt og tungere tøj, sko mv.

Vi vil også arbejde med førstehjælp og kende de basale begreber omkring førstehjælp ved drukneulykke og noget af den almene førstehjælp.

**Se også side 2!**

## DE FÅ RÅ – KUN FOR MÆND!

### ÅBENT VAND-HOLDET:

Max 10 personer (min. 5 personer) – pris 500,-  
Kun for mænd – man skal være tryk i vand og kunne svømme lidt, men ingen teknisk krav.

Mandag kl.20.00-21.00

Trænere: Jakob Okholm og Torben Andreasen

Så er det nu! Du får her chancen for at prøve noget nyt og anderledes – vi skal svømme udendørs!

Vi skal dog ikke svømme i Krigshavnen, men vi giver undervisning i svømning, sikkerhed, lære om brugen af våddragter og til slut skal vi ud og svømme i søer i området. Vi starter i svømmehallen og lære det basale omkring våddragter og åbent vand-svømning. Vi sørger for event omkring leje/køb af våddragter, så har du ikke allerede en, så er mulighed for at prøve dragter først og så siden købe.

De første træningsgange er uden våddragt, så bare mød op og hjælp os med at fylde holdet op. Vi holder niveauet helt nede på jorden, så alle kan være med – vi skal også have plads til mandehørm!

## BABY-SVØMNING:

Min. 5 babyer for at holdet oprettes.

Pris kr.200,-

Torsdag kl.17.00-18.00

Træner: Bente Benné

Dette hold er for 0-3 årige.

Babysvømning er en af de gode oplevelser, man kan få meget tidligt sammen med sit barn. Oplevelser, der giver nærhed med barnet, stimulerer dets sanser, fordøjelse og åndedræt, og kan for nogen give et bedre søvnmønster. Det vigtigste er dog at få en sjov, hyggelig og rar stund sammen med sit barn. Man kan starte, når navlen er helet og har fået grønt lys fra lægen.

## MINI-HOLDET

### – MED DET STORE UDBYTTTE:

Max 10 personer (min. 5 personer) – pris 250,-

Fra 5-6 år – vi svømmer i det store bassin.

Torsdag kl.17.00-17.30

Trænere: Dianna Vejgaard og Laura Pedersen

Vi laver et lille hold med nærvær og mere fokus på den enkelte svømmer.

Vi vil arbejde med læring gennem leg. Vi laver øvelser og træning, som udvikler svømmefærdighederne. Vi vil have fokus på det enkelte barn og dets behov for at udvikle sig mest muligt gennem perioden.

Man skal have været i svømmehallen før, og hvis man kan svømme lidt er det helt fint. Vi skal nok

få øvelserne til at være sjove for alle, mens alle får hjælp til at blive bedre.

## MIG OG MIN VOKSEN:

Fra 5-6 år – vi svømmer i det store bassin.

Pris 500,- pr par. (min. 5 par)

Torsdag kl.17.30-18.15

Trænere: Dianna Vejgaard og Laura Pedersen

Vil du gerne være mere sammen med din far, din bedstemor, din bonus-voksen eller din yndlingsmoster? Så er dette holdet for dig og din voksen.

Vi er alle i vandet og lære at svømme sammen – der er øvelser, som udføres i par, mens vi andre gange svømme hver for sig.

Vi har plads til lege og sjov. Formålet er, at være sammen og få nogle gode oplevelser i vandet.

## STYRKE & PULS I VANDET:

Pris 250,- (min. 10 personer)

Torsdag kl.18.15-19.00

Træner: Marianne Hansen

Styrke & Puls er for dig der ønsker at få pulsen op og samtidig ønsker at styrke dine muskler og balance. Vi arbejder med forskellige redskaber i vandet som fx. vægte og aqua-orme.

Holdet er for alle - ung som gammel, dog må man beregne at nogle af øvelserne vil finde sted i den dybe ende.