Find dit hold på www.ganlose-svom.dk og tilmeld dig fra d. 1. april 2022

Sæt kryds i kalenderen for 2022

2. maj. Første undervisningsdag.

29. maj. 50-års jubilæumsdag, som fejres med sponsorstævne, konkurrencer, fri badning, leg, lagkage og meget mere.

30. august. Svømmesæsonen slutter for i år.

Du finder mere information på Facebook Ganløse Svømmeklub, og på hjemmesiden www.ganlose-svom.dk

Ganløse Svømmeklub er en forening drevet af frivillige.
Har du mulighed for at støtte op om klubben med stort eller småt, så skriv til klubbens formand, Steffen, på steffen@ganlose-svom.dk

Mange muligheder:
Paddleboard, Dykkerudstyr, Waterballs, Havkajak mm.

Sommerhold i uge 26-29
Dykning/Snorkel, Livredning og Havkajak

Hver fredag
FAMILIESVØMNING
Kombinér svømning, med leg i bassinet og kvalitetstid med familien.
En fantastisk måde at starte weekenden på. Vi stiller en grill til rådighed, så du kan tilberede din medbragte aftensmad og hygge med resten af holdet.

SVØMNING **FOR LIVET**

Sommerperle gennem 50 år

Ganløse Svømmeklub

Velkommen til vores 50 års jubilæumssæson

I 1972 stod Ganløse med et nyt idrætsanlæg med et flot svømmebad.

I dag, 50 år efter, har vi stadig en perle af et svømmebad med dejlig varmt vand og masser af solskin.

Kom og leg med igen i år.

Opvarmet bassin
27-28 grader

Tilbud til de
VOKSNE
Drop-in. Vandgymnastik. Morgensvømning. Crawl. De 4 stilarter. Aktiv Senior.

Eventyrlig svømning skaber bedre læring

Vores "fra leg til svøm"- koncept gør det sjovt for børn at lære at svømme. Temaundervisning med fjerne destinationer og genkendelige aktiviteter giver børnene *lyst og mod på at lære, alt fra selvredning til dykning og svømning*
- Alt sammen gennem leg.

”Fra leg til svøm” konceptet

Vores ”fra leg til svøm”-koncept, er funderet på børns psykiske og fysiske udvikling. Konceptet tager børnene med på en eventyrlig rejse gennem svømningens universer og inviterer i løbet af sæsonen, til 5 forskellige destinationer.

Australien: Her er fokus på badesikkerhed, så familien trygt kan tage ud at bade i sommerferien.

Hawaii: Her udforsker vi vulkaner, vandfald og koralrev. Måske lærer vi at surfe?!

Under vandet: Her besøger vi havbunden, havfruerne og udfordrende undervandsgrotter.

Rummet: Vi skyder afsted mod universet, ser på stjerne-skud, udfordrer rakettens fart og leger med vægtløshed.

Sommer-OL: Vi bruger hvad vi har lært gennem sæsonen, dyster i forskellige discipliner og afslutter med at tage diplomer og distancemærker.

Temahold i sommerferien

I ugerne 26-29, vil børn have mulighed for at deltage på nogle små, særlige hold, som vil have fokus på en enkelt disciplin i vandet.
De kan prøve kræfter med livredning, dykning/snorkel og havkajak.

Svømning for voksne

- **Drop-in** – Til dig der bare ønsker at svømme, når det passer ind.
- **Morgensvømning** - Kom og nyd morgensolen, og få en frisk start.
- **Aktiv senior** – Vi hygger, snakker og holder os fysisk aktive.
- **Vandgymnastik** – Styrke- og konditionstræning ved hjælp af øvelser for hele kroppen m/u redskaber.
- **Crawlhold / De fire stilarter**– Lær at svømme crawl eller styrk din crawlteknik. Der er også plads til de andre stilarter.

Crawlfit-tavle *sponseret af Dansk Svømmeunion*

Her kan du selv hente undervisningsmateriale med øvelser til at træne og forbedre din crawlteknik. Øvelserne starter med simple teknikker og bliver gradvist mere udfordrende, jo bedre du bliver. Crawlfit-tavlen kan bruges af alle, uanset hold.

Svømmehold for børn *med forældre i vandet*

(Aldersintervallet er vejledende)

- **Far/mor og barn (1-4 år)** – Fokus på vandtilvænning for de mindste.
- **Leg og plask (3-5 år)** – Fokus på udvidet vandtilvænning og selvstændighed i vandet.
- **Begynder (4-6 år)** – Introduktion til grundlæggende svømmefærdigheder som, benspark, armtag og udspring.
- **Begynder (5-7 år)** - Introduktion til grundlæggende svømmefærdigheder som, benspark, armtag og udspring.
- **Familiesvømning (0 – 99+ år)** – For hele familien, med både undervisning, fri leg og en tændt grill til aftensmaden.

Svømmehold for børn/unge *uden forældre i vandet*

(Aldersintervallet er vejledende)

- **Begynder fortsætter (6-8 år)** – Introduktion til de 4 stilarter, crawl, rygcrawl og begyndende butterfly.
- **Let øvede (7-9 år)** – Fokus på større rutine, koordination og vejrtrækning og introduktion til brystsvømning.
- **Let øvede fortsætter (8-10 år)** – Finjustering af de 4 stilarter + vendinger og starter.
- **Øvede (10-13 år)** – For den øvede svømmer med mod på længere distancer. Præsentation af officielle svømmeregler og livredning.
- **Meget øvede (10-16 år)** – For den trænede svømmer som har styr på de 4 stilarter og som svømmer længere distancer.
  Der kan aflægges livredderprøve og der trænes udspring og dykning. Leg og spil indgår også på dette hold.
- **Havfrue-havmand, snorkling og leg (8-12 år)** – For dig der er tryg i vandet og gerne vil lave sjove lege med havfruehaler, finner, snorkel og hygge med dine venner. Der vil være forhindringsbaner, svømning til musik i vandet og meget mere.
- **Vild med vand (12-16 år)** – Spændende vandaktiviteter som bold-spil, dykning, waterballs, paddleboard, boogieboard, udspring mm.

Find dit hold på www.ganlose-svom.dk
Tilmelding fra 1. april 2022