



**Eventyret kan blive jeres
- spring ud i det!**

**Find dit hold på: www.ganlose-svom.dk
og tilmeld dig fra 20/3-2020 kl. 12.00**

- | | |
|-------------|---|
| 1/5 2020 | Åbent hus fra kl. 16.00-19.00 |
| 4/5 2020 | Første undervisningsuge |
| Hver fredag | Familiesvømning som vil være fyldt med leg og hygge for hele familien.
Tilbered jeres mad på grillen og spis i hyggelige omgivelser. |
| 28/8 2020 | Ganløse by Night kl. 18:00-20:00
Badedyr, grill og hemmeligt tema |
| 31/8 2020 | Svømmesæsonen slutter for i år |

SVØMNING FOR LIVET

Ganløse Svømmeklub

byder velkommen til sæsonen 2020



Store smil – og god læring

Eventyrlig svømning skaber bedre læring

Vores fra Leg til Svøm-koncept gør det til en fornøjelse for børn at lære at svømme. Temarejser til fjerne destinationer og genkendelige aktiviteter giver børnene lyst og mod på at lære alt fra selvredning til dykning og svømning – alt sammen gennem leg.

Familiesvømning

Et gratis tilbud, hvis du allerede er tilmeldt et børnehold

Familiesvømning er et anderledes "hold" for alle aldre som ligger hver fredag eftermiddag/aften. Her kan svømmetræning kombineres med leg i bassinet og kvalitetstid med familien – en fantastisk måde at starte weekenden på! Klubben stiller en grill til rådighed, så medbring aftensmaden og spis sammen med resten af holdet.

Dejlig varmt vand – uanset vejret!

Vandet er opvarmet med solpaneler og er altid 27-28 grader varmt. Og der er gratis våddragter op til str. 8 år til alle børn tilmeldt et af vores børnehold.

Tilmelding via hjemmesiden: ganlose-svom.dk

Vi ses fredag 1. maj i Ganløses lækreste omgivelser 🌟

Konceptet til børneholdene

Vores fra Leg til Svøm-koncept er funderet på børns psykiske og fysiske udvikling. Konceptet tager børnene på en eventyrlig rejse gennem svømningens universer og inviterer i løbet af sæsonen til 5 destinationer:



Australien: Her har vi fokus på badesikkerhed, så familien trygt kan tage ud og bade i sommerferien



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



Under vandet: Her besøger vi havbunden, havfruerne og udfordrende undervandsgrøtter



Rummet: Her skyder vi afsted mod universet, ser på stjerneskyer, udfordrer raketens fart og leger med vægtløshed



Sommer OL: Her viser vi, at vi kan svømme som Danmarks svømmestjerner og dystre i forskellige discipliner som forberedelse til at tage diplomer og distancemærker

Svømmehold med forældre i vandet

Far/Mor og barn (1-4år)

Far/mor og barn har fokus på vandtilvænning for de mindste.

Leg og Plask (3-5år)

Leg og Plask har fokus på udvidet vandtilvænning og selvstændighed i vandet.

Begynder (4-6 år)

Her introduceres grundlæggende svømmefærdigheder: benspark, armtag og udspring.

Familiesvømning (0-+99 år)

Her kan familien samles til både undervisning og fri leg. Familiesvømning er **gratis**, når et barn i familien allerede er tilmeldt et hold.



Svømmehold uden forældre i vandet

Begynder (5-7 år)

Her introduceres grundlæggende svømmefærdigheder: benspark, armtag og udspring.

Begynder fortsætter (6-8 år)

Her introduceres grundlæggende stilarter: crawl, rygcrawl og begyndende butterfly.

Let øvede (7-9 år)

Her indarbejdes større rutine, koordination og vejrtrækning i stilarterne. Derudover introduceres brystsvømning.

Let øvede fortsætter (8-10 år)

Her finjusteres de fire stilarter koordination og vendinger og startspring effektiviseres.

Øvede (10-13 år)

Holdet for den øvede svømmer der har mod på længere distancer. Svømmerne præsenteres for de officielle svømmeregler samt livredning.

Meget Øvede (10-16 år)

Holdet for den trænede svømmer der har styr alle fire stilart og svømmer længere distancer. Der aflægges Livredderprøve og trænes udspring og dykning.

Vild med vand (12-16 år)

Ungdomshold: Spændende vandaktiviteter så som boldspil og udspring.

Større børn vandforsigtige (7-13 år)

Holdet for det større barn som ikke har lært at svømme og er usikker i vandet. Holdets indhold tilpasses det enkelte barns behov.

NYHED! Børn med særlige behov

Holdet for børn med Downs syndrom, ADHD, Autisme Spektrum Forstyrrelser m.v. Her er der plads til de børn der ikke har mod på vores andre børnehold.

Voksenhold

Vandgymnastik

Her fokuseres på træning af ben, mave, arme og kondition i et skånsomt miljø.

Crawlholdet samt de fire stilarter

For alle voksne, som ønsker at lære crawl eller styrke sin crawlteknik. Ønsker du at styrke de andre stilarter, er der også plads til det. Du vælger selv.

Aktiv senior

Et godt tilbud for alle aktive seniorer M/K, der ønsker at holde sig selv fysisk i gang.

Drop-In svømning

Holdet for voksne, som ønsker at svømme en tur for motionens skyld.

Morgensvømning kl. 6:30-8:00

Kom og nyd morgensolen og få en frisk start på dagen.

Se mere og find os på Facebook: [Ganløse Svømmeklub](#)