



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

**Find dit hold på: ganlose-svom.dk
og tilmeld dig i dag**

- 15/5 2018** Sæsonstart (tirsdag)
- 1. uge** Kickstart-ugen
Denne er gratis for alle efter først til mølle-princippet.
Tilmelding via hjemmesiden.
- Hver fredag** Morgensvømning kl. 6:30-8:00
Familiesvømning som vil være fyldt med leg og hygge for hele familien.
Tilbered jeres mad på grillen og spis i hyggelige omgivelser.
- 31/8 2018** Ganløse by Night kl. 18:00-20:00
Badedyr og hemmeligt tema
- 14/9 2018** Svømmesæsonen slutter for i år

SVØMNING FOR LIVET

Ganløse Svømmeklub

byder velkommen til en ny sæson



Nyt koncept

Eventyrlig svømning skaber bedre læring

Vi vil lære børn at svømme på den bedste måde i trykke og venlige rammer med fokus på børns individuelle behov og derfor introducerer vi i år et nyt undervisningskoncept. Se mere på de følgende sider.

Kickstart-ugen (et gratis tilbud til alle)

Oplev eventyret på egen krop og vær med til at søsætte vores nye koncept. Som en del af vores nye koncept indbyder vi alle børn og voksne til at kickstarte svømmesæsonen sammen med os. Den første uge i sæsonen er gratis for alle efter først til mølle-princippet.
Tilmelding via hjemmesiden: ganlose-svom.dk

Vi ses tirsdag d.15. maj 🌟

Nyt koncept til alle børneholdene

Vores nye koncept, der er funderet på børns psykiske og fysiske udvikling, tager børnene på en eventyrlig rejse i svømningens universer.

Konceptet inviterer på rejser 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 rakettenes fart og leger med vægtløshed



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

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.



Følg os på Facebook: [Ganløse Svømmeklub](#)

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 vejtrækning i stilarterne. Derudover introduceres brystsvømning.

Let øvede fortsætter (8-10 år)

Her finjusteres de fire stilarternes 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.

Større børn forsigtige (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.

Vild med vand (12-16 år)

Ungdomshold: Spændende vandaktiviteter så som boldspil og udspring.

Familiesvømning

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

Voksenhold

Vandgymnastik

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

Crawlholdet

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.

Voksen begynder

Et hold for dig der gerne vil være tryk i vandet og lære at svømme. Undervisningen tilpasses den enkeltes behov.

Aktiv senior

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

Dropt svømning

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

Morgensvømning fredag kl. 6:30-8:00

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