

Praktiske oplysninger

Forårssæson i perioden 14. januar 2019 til
23. juni 2019

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

Landopvarmningen for børnehold i Idr.C foregår i

klublokalerne (F-lokaler) ved siden af
svømmehallen.

På Elle. foregår landopvarmningen i et klasselokale
ved svømmehallen.

Der er ikke landopvarmning på Vorr.

For yderligere information, spørgsmål og
online tilmelding:

Skovbakken Svømning

www.skovbakken.dk/svoemning

Følg os på facebook: Skovbakken

Svømning

Svømmeskolelederen har træffetid i Idr.C

tirsdage kl. 15.00 – 17.00

og torsdage kl. 15.00 - 18.00

Telefontid torsdag kl. 13.00-15.00

Tlf. nr. 51707309

Børnehold:

Bedste- eller Forældre/barn (2½ -5 år)

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
FB1	Tirs.	16:00-16:30	Elle.	700
FB2	Ons.	16:30-17:00	Elle.	700
FB3	Tors.	18:30-19:00	Elle.	700

Haletudser – Plask og Leg (4-6 år)

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
PL1	Man.	16:00-16:30	Elle.	625
PL2	Tirs.	16:30-17:00	Elle.	625
PL3	Ons.	16:00-16:30	Elle.	625
PL4	Ons.	17:00-17:30	Elle.	625
PL5	Tors.	17:00-17:30	Elle.	625
PL6	Man.	16:00-16:30	Vorr.	625
PL7	Tirs.	16:00-16:30	Vorr.	625

Blæksprutter – Begyndere (5-7 år)

Træningen starter med leg og opvarmning ½ time
før svømning, så svømmeren er varm og klar til
svømmeundervisningen. Dette dog ikke gældende
på Vorr.

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
B1	Tirs.	17:00-17:30	Elle.	625
B2	Tirs.	17:30-18:00	Elle.	625
B3	Ons.	17:30-18:00	Elle.	625
B4	Ons.	18:00-18:30	Elle.	625
B5	Tors.	17:30-18:00	Elle.	625
B6	Man.	16:30-17:00	Vorr.	580
B7	Tirs.	16:30-17:00	Vorr.	580
B8	Tirs.	17:00-17:30	Vorr.	580
B Super	Tors.	16:15-17:00	Elle.	790

Sene Startere - Begyndere (Fra 7 år)

Træningen starter med leg og opvarmning ½ time
før svømning, så svømmeren er varm og klar til
svømmeundervisningen.

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
S1	Tirs.	18:30-19:00	Elle.	625
S2	Ons.	19:00-19:30	Elle.	625

Delfiner – Let øvede (6-8 år)

Træningen starter leg og opvarmning ½ time før
svømning, så svømmeren er varm og klar til
svømmeundervisningen. Dette dog ikke gældende
på Vorr.

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
Lø1	Tirs.	16:30-17:00	Idr.C	625
Lø2	Tirs.	17:00-17:30	Idr.C	625
Lø3	Tors.	16:30-17:00	Idr.C	625
Lø4	Tors.	17:00-17:30	Idr.C	625
Lø5	Tirs.	18:00-18:30	Elle.	625
Lø6	Ons.	18:30-19:00	Elle.	625
Lø7	Tors.	18:00-18:30	Elle.	625
Lø8	Man.	17:00-17:30	Vorr.	580
Lø Super	Tors.	17:30-18:15	Idr.C	790

Hajer – Øvede (7-10 år)

Træningen starter med leg og opvarmning ½ time
før svømning, så svømmeren er varm og klar til
svømmeundervisningen.

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
Ø1	Tirs.	16:30-17:00	Idr.C	625
Ø2	Tirs.	17:00-17:30	Idr.C	625
Ø3	Tors.	16:30-17:00	Idr.C	625
Ø4	Tors.	17:00-17:30	Idr.C	625
Ø5	Tors.	17:30-18:00	Idr.C	625

Spækhugger – Øvede Plus (8-11 år)

Der svømmes på 25m bane, og opvarmes i 15 min
før svømning, så svømmeren er varm og klar til
svømmeundervisningen.

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
SØ	Man.	19:15-20:00	Idr.C	790

Barracuda (7-10 år)

Prøve kræfter med konkurrencesvømning, og træn
2 gange ugentlig. Fællestræning med klubbens
talenthold om lørdagen. Der vil være landtræning
½ time før svømning inden begge træninger.

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
BC1	Man.	17:30-18:15	Elle.	925
	Lør.	11:00-12:00	Idr.C	

PT1	Fred.	15:00-16.00	Elle.	350
PT2.	Fred.	16:00-17.00	Elle.	350

Junior Condition

Få to svømmepas/ugen med fokus på forbedring af svømmeteknik, distance og fysik.

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
JC1	Tirs.	18:00-18.45	Idr.C	925
(8-12år)	Tors.	18:00-18:45		
JC2	Tirs.	20:15-21:00	Idr.C.	925
(12-17)	Tors.	20:15-21:00		

Junior Adventure

Få to svømmepas/uge. Her afprøves og udforskes forskellige aktiviteter: Vandpolo, dykning, udspring, livredning, svømning og meget andet.

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
JA1	Tirs.	18:45-19:30	Idr.C	925
(8-12år)	Tors.	18:45-19:30		
JA2	Tirs.	19:30-20:15	Idr.C	925
(12-17)	Tors.	19:30-20:15		

Kvinde og pigehold

Kvindeholdene er for piger/kvinder i alle aldre som ønsker at lære at svømme. Instruktørerne vil være kvinder.

Kvindehold begyndere 18+

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
KV1	Ons.	17:20-18:00	Vorr.	625

Pigehold begyndere (Fra 6-16 år)

P1	Ons.	16:00-16:40	Vorr.	625
----	------	-------------	-------	-----

Pigehold let øvede (fra 10-17 år)

P2	Ons.	16:40-17:20	Vorr.	625
----	------	-------------	-------	-----

Voksenhold

Privat træning - NYT

Book træner & bassintid til din private svømme-undervisning eller optimering af din stilart. En time for 1-4 personer. Pris pr. Person pr. time. Book på mail skovbakkensvømning@gmail.com

Familiesvømning

På Fam/FB er der instruktør, som kan hjælpe med tips, øvelser og forløb, der støtter læring i vand.

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
Fam1	Lør.	12:00-13:30	Idr.C	330*
Fam2	Søn.	10:00-11:00	Idr.C	280*
Fam3	Søn.	11:00-12:00	Idr.C	280*
Fam/FB	Man.	16:30-17:30	Elle.	280*

*Prisen er pr. familiemedlem.

Tekniktræning for voksne og triatleter

Vil du lære at svømme god og hurtig crawl? Er du en triatlet, som gerne vil forbedre svømningen? Eller vil du blot gerne bare få den crawl lært ordentligt?

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
T1	Man.	19:15-20:00	Idr.C	805
T2	Man.	20:00-20:30	Idr.C	700

Flexhold

Motionssvømning med fleksibilitet. Kom når det passer dig, og holdet har hele hallen til rådighed.

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
FLEX E	Tirs.	16:00-16:30	Idr.C	865
	Ons.	19:30-20:00		
	Tors.	16:00-16:30		
FLEX A	Man.	21:00-21:30	Idr.C	965
	Tirs.	21:00-21:30		
	Ons.	20:45-21:15		
	Tors.	21:00-21:30		

Motionssvømning

M1	Man.	20:30-21:00	Idr.C	595
M2	Ons.	20:00-20.45	Idr.C	795
M3	Lør.	08:30-09:30	Idr.C	795
M4	Søn.	09:00-10:00	Idr.C	795

Morgenmotion

MM1	Man.	06:00-07:30	Idr.C	865
	Ons.	06:00-07:30		
MM2	Man.	06:30-07:30	Idr.C	975
	Ons.	06:30-07:30		
	Søn.	09:00-10:00		

AquaFitness Step

Fra simple step til koreografi. Vi styrker balancen og koordinationen, mens vi sætter pulsen i vejret, og har det sjovt.

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
AQFS	Tirs.	19:00-20:00	Elle.	805

AquaFitness

Meget populær motionsform! Effektiv motion for hele kroppen. Kom i god form uden at belaste dine led.

AQF1	Man.	19:15-20:15	Elle.	805
AQF2	Man.	20:15-21:00	Elle.	745
AQF3	Tirs.	20:00-21:00	Elle.	805
AQF4	Ons.	19:30-20:30	Elle.	805
AQF5	Tors.	19:00-20:00	Elle.	805
AQF6	Tors.	20:00-21:00	Elle.	805

Træning i vand for seniorer

Fitnessstræning i vand. Træningen lægger vægt på at komme omkring alle kroppens muskelgrupper.

AQF S1	Lør.	10:00-11:00	Elle.	540
AQF S2	Lør.	11:00-12:00	Elle.	540

Voksen begynder

Deltagerne er voksne som ønsker at lære grundlæggende svømmeteknik.

VB	Tirs.	17:30-18:00	Idr.C	700
----	-------	-------------	-------	-----

Voksen øvede

For voksne, som er har fuld fortrolighed med svømning. Der undervises i de fire stilarter.

VØ	Tirs.	17:30-18:00	Idr.C	700
----	-------	-------------	-------	-----

Aqua Running MIX - NYT

Aqua Running Mix er en effektiv og skånsom motionsform for alle.

Vi benytter hele bassinet: aqua running i den dybe ende af bassinet (4 m) og et mix af styrke- og udholdenhedsøvelser i den lave ende af bassinet. Aqua Running er særlig velegnet som restitutionstræning.

AQFR	Søn.	12:00-13:00	Idr.C	805
------	------	-------------	-------	-----

