



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

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

16/5 2019 Instruktør generalprøve og våddragt udlevering

20/5 2019 Første undervisningsuge

**Hver fredag Familiesvømning som vil være fyldt med leg og hygge for hele familien.
Tilbered jeres mad på vores grill og spis i hyggelige omgivelser.**

**30/8 2019 Ganløse by Night kl. 18:00-20:00
Badedyr og hemmeligt tema**

13/9 2019 Svømmesæsonen slutter for i år

Ganløse Svømmeklub

byder velkommen til sæsonen 2019



Eventyrligt koncept – Svøm med et smil

Eventyrlig svømning skaber bedre læring

Vi lærer børn at svømme på den bedste måde i trygge og venlige rammer med fokus på børns individuelle behov og derfor forsætter vi i år vores nye undervisningskoncept. Se mere på de følgende sider.

Træner kanindag

(et gratis tilbud til på de mindste hold)

For at vores trænere bliver så klar som muligt inden vi starter sæsonen er der mange kurser de skal gennemgå. Torsdag d. 16. maj vil der være mulighed for gratis svømmetræning med alle instruktører og hjælpeinstruktører, hvor I vil blive indlemmet i undervisningen, når instruktørerne skal finpudse det de har lært.

Tilmelding via hjemmesiden: ganlose-svom.dk

Vi ses mandag d. 20. maj 🌟

SVØMNING FOR LIVET

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 stjernesked, 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 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.

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.

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.

NYT!!! Kajakevent, få 5 gange træning i håndtering af kajak; 4 gange i bassinets trygge rammer og en gang på "åbent vand", læs mere på ganlose-svom.dk