

Praktiske oplysninger

Efterårssæson i perioden 21. august 2017 til
17. december 2017

OSB!!

Vorrevangsskolen åbner først d. 4/9 2017
grundet renovering af svømmehallen. Dette
er med forbehold for forsinkelse.

Der undervises på Ellevangskolen (Elle),
Vorrevangskolen (Vorr),
Idrætscenteret ved Vejlbj Risskov Hallen
(Idr.C) og
på Aarhus Svømmestadion på Ingerslevs
Boulevard (ASA)

For yderligere information, spørgsmål og
online tilmelding:

Skovbakken Svømning

www.skovbakken.dk/svoemning

Nyheder:

Barracuda hold for talenter
Nye hold på Vorrevangskolen
Langbanesvømning for voksne og
studerende

Bedste- eller Forældre/barn (3 -6 år)

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
FB1	Tirs.	16:00-16:30	Elle.	650
FB2	Ons.	16:30-17:00	Elle.	650
FB3	Tors.	18:30-19:00	Elle.	650

Haletudser – Plask og Leg (4-6 år)

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
PL1	Man.	16:00-16:30	Elle.	575
PL2	Tirs.	16:30-17:00	Elle.	575
PL3	Ons.	16:00-16:30	Elle.	575
PL4	Ons.	17:00-17:30	Elle.	575
PL5	Tors.	17:00-17:30	Elle.	575
PL6	Man.	16:00-16:30	Vorr.	500
PL7	Tirs.	16:00-16:30	Vorr.	500

Blæksprutter – Begyndere (5-7 år)

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

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
B1	Tirs.	17:00-17:30	Elle.	575
B2	Tirs.	17:30-18:00	Elle.	575
B3	Ons.	17:30-18:00	Elle.	575
B4	Ons.	18:00-18:30	Elle.	575
B5	Tors.	17:30-18:00	Elle.	575
B6	Man.	16:30-17:00	Vorr.	500
B7	Tirs.	16:30-17:00	Vorr.	500
B8	Tirs.	17:00-17:30	Vorr.	500
B Super	Tors.	16:15-17:00	Elle.	750

Sene Startere - Begyndere (Fra 7 år)

Træningen starter med landtræning 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.	575
S2	Ons.	19:00-19:30	Elle.	575

Delfiner – Let øvede (Fra 6-8 år)

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

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
Lø1	Tirs.	16:30-17:00	Idr.C	575
Lø2	Tirs.	17:00-17:30	Idr.C	575
Lø3	Tors.	16:30-17:00	Idr.C	575
Lø4	Tors.	17:00-17:30	Idr.C	575
Lø5	Tirs.	18:00-18:30	Elle.	575
Lø6	Ons.	18.30-19:00	Elle.	575

Lø7	Tors.	18:00-18:30	Elle.	575
Lø8	Man.	17:00-17:30	Vorr.	500
Lø Super	Tors.	17:30-18:15	Idr.C	750

Hajer – Øvede (Fra 7-9 år)

Træningen starter med landtræning 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	575
Ø2	Tirs.	17:00-17:30	Idr.C	575
Ø3	Tors.	16:30-17:00	Idr.C	575
Ø4	Tors.	17:00-17:30	Idr.C	575
Ø5	Tors.	17:30-18:00	Idr.C	575

Spækhugger – Øvede Plus (Fra 8-11 år)

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

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
SØ	Man.	19:15-20:00	Idr.C	750

Barracuda (Fra 7-10 år) - NYT!

Prøve kræfter med konkurrencesvømning, og træ
2 gange ugenligt. 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.	750
	Lør.	11:00-12:00	Idr.C	

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	825
(8-12år)	Tors.	18:00-18:45		
JC2	Tirs.	20:15-21:00	Idr.C.	825
(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	825
(8-12år)	Tors.	18:45-19:30		
JA2	Tirs.	19:30-20:15	Idr.C	825
(12-17)	Tors.	19:30-20:15		

Børnehold:

Kvinde og pigehold:

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

Kvindehold begyndere

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
KV1	Ons.	16:40-17:20	Vorr.	500

Pigehold (Fra 6-16 år)

P1	Ons.	16:00-16:40	Vorr.	500
----	------	-------------	-------	-----

Voksenhold:

Studerterhold

Studerterhold er svømning for studerende.

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
STUD	Man.	21:00-21:30	Idr.C	650
	Ons.	19:30-20:00	Idr.C	
	Søn.	12:00-13:00	Idr.C	

Studerter fitness – NYT!

Udfordrende aqua fitness med forskellige fitness aktiviteter i løbet af sæsonen.

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
AQFStud	Man.	19.15-20.15	Elle.	550

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	300*
Fam2	Søn.	10:00-11:00	Idr.C	250*
Fam3	Søn.	11:00-12:00	Idr.C	250*
Fam/FB	Man.	16:30-17:30	Elle.	200*

*Prisen er pr. familiemedlem.

Tekniktræning for voksne og triatleter

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
T1	Man.	19:15-20:00	Idr.C	750

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	800
	Ons.	16:00-16:30		
	Tors.	16:00-16:30		
FLEX A	Man.	20:30-21:00	Idr.C	900
	Tirs.	21:00-21:30		
	Ons.	20:45-21:15		
	Tors.	21:00-21:30		

Motionssvømning

M1	Man.	20:00-20:30	Idr.C	550
M2	Ons.	20:00-20:45	Idr.C	750
M3	Lør.	08:30-09:30	Idr.C	750
M4	Søn.	09:00-10:00	Idr.C	750

Morgenmotion

MM1	Man.	06:00-07:30	Idr.C	800
	Ons.	06:00-07:30		
MM2	Man.	06:30-07:30	Idr.C	850
	Ons.	06:30-07:30		
	Søn.	09:00-10:00		

AquaFitness Step – NYT!

Fra simple step til koreografi til. 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.	750

AquaFitness

Effektiv motion for hele kroppen. Kom i god form uden at belaste dine led.

AQF1	Tirs.	20:00-21:00	Elle.	750
AQF2	Ons.	19:30-20:30	Elle.	750
AQF3	Tors.	19:00-20:00	Elle.	750
AQF4	Tors.	20:00-21:00	Elle.	750

Vandgymnastik for seniorer

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

AQF S1	Lør.	10:00-11:00	Elle.	450
AQF S2	Lør.	11:00-12:00	Elle.	450

Voksen begynder

VB	Tirs.	17:30-18:00	Idr.C	650
----	-------	-------------	-------	-----

Voksen øvede

VØ	Tirs.	17:30-18:00	Idr.C	650
----	-------	-------------	-------	-----

Langbanesvømning med program - NYT!

Svøm efter program og få forbedret din teknik af en dygtig instruktør! Hvis du træner til triathlon, open water svømning eller bare vil forbedre din kondition og teknik er dette hold for dig! Der laves programmer til forskellige svømningniveauer.

LS1	Søn.	11:00-12:30	ASA	800
-----	------	-------------	-----	-----

Langbanesvømning for studerende - NYT!

LS2	Søn.	12:30-14:00	ASA	600
-----	------	-------------	-----	-----