



Gratis voksentræning i Haslev Svømmeklub

I uge 4 deltager vi i SWIM WEEK her i svømmeklubben, så du *gratis* kan prøve nogle af vores voksenhold hele ugen.

Vi vil gerne motivere flere voksne til at træne i svømmehallen. Derfor kan du, når vi afholder SWIM WEEK i uge 4, prøve om vores træningstilbud er noget for dig.

Du kan blandt andet få pudset dine svømmefærdigheder af inden for forskellige stilarter, styrke konditionen til Aqua Fitness og Vandgymnastik eller blive tryk ved vandet på vores hold for nybegyndere.

Aqua Fitness – hvad er det?

Giv dig selv en udfordring og kom i form med Aqua Fitness. Hop i bassinet og styrk både muskler, kondition og smidighed. Aqua Fitness udnytter modstanden i vandet, så træningen bliver så effektiv som overhovedet muligt – uden at overbelaste leddene.

Aqua Cross Træning – alternativ træning i vand og på land

Aqua Cross Training er hårdt og fysisk krævende. Du vil blive udfordret til at arbejde nær din maxpuls og markant øge din kondition og arbejdsevne. Træningen gør dig stærkere, hurtigere og mere udholdende.

Aqua Cross Training foregår i både i det lille og store bassin. Derudover tager vi også gulvet omkring bassinerne i brug.

Hemmeligheden er teknik

Bliver du også forpustet efter bare 25 meter crawl? Og er det længe siden, du sidst har fået finpudset dine svømmefærdigheder, har du nu chancen. Lær den helt rigtige teknik og bliv en bedre svømmer på vores crawl-hold for voksne.

På holdet lærer du grundlæggende svømmetekniske færdigheder, og hvordan du bruger dine kræfter bedst og mest effektivt i vandet.

Det er ikke for sent at lære at svømme

Har du aldrig rigtig fået lært at svømme? På vores svømmehold for voksne nybegyndere bliver du tryk ved vandet, overvinder din vandskræk og lærer grundlæggende svømmetekniske færdigheder.

Det kan du prøve i Haslev Svømmeklub

Kom ned i klubben i uge 4 og prøv vores forskellige hold:

Aqua Fitness, mandag kl. 14.30-15.00

Voksen begynder, mandag kl. 14.00-14.30

Voksen motion øvet, mandag kl. 18.30-19.30

Vandgymnastik, tirsdag kl. 9.30-10.00

Vandgymnastik, tirsdag kl. 10.00-10.30

Voksen motion, onsdag kl. 19.30-20.30

Aqua Cross Træning, onsdag kl. 20.30-21.30

Crawl-holdet, onsdag kl. 20.30-21.30

Vandtilvænnings/nybegynder, onsdag kl. 20.30-21.00



Vandgymnastik, torsdag kl.10.00-10.30
Vandtrampolin, torsdag kl. 10.30-11.00

Voksen motion, fredag kl. 10.15-10.45
Vandgymnastik, fredag kl. 11.00-11.30

Voksen begynder, lørdag kl.8.00-8.45
Voksen motion, lørdag kl.8.00-8.45
Masters motion, lørdag kl. 8.45-10.00

Læs mere på vores hjemmesiden om de enkelte hold.

Vi glæder os til at se dig!

Kontakt:

Susanne Schultz, Svømmeskoleleder, tlf. 31 62 46 90, mail: svoem@haslevsvoemmeklub.dk
www.haslevsvoemmeklub.dk