

Børnehold:

Mandag d. 9. september 2019 – torsdag d. 19. marts 2020

Der er lukket i ugerne 42, 51, 52, 1, 7, påsken, pinsen og sommerferien.

Sommersæson: Mandag d. 23. marts 2020 – onsdag d. 24. juni 2020

Børne svømmestævne d. 29. februar 2020 kl. 9-13.

Voksen- og pensionisthold:

Tirsdag d. 10. september 2019 – torsdag d. 19. marts 2020

Der er lukket i ugerne 42, 51, 52, 1, 7, påsken, pinsen og sommerferien.

Sommersæson: Mandag d. 23. marts 2020 – onsdag d. 27. maj 2020

Tilmelding

Tilmelding og betaling foretages via <https://hovedgaardsvomning.klub-modul.dk> under menupunktet "Tilmelding". Der åbnes for tilmelding

lørdag d. 17. august 2019.

NB! Man er først tilmeldt, når onlinebetalingen er gennemført.

Opret kun en profil, hvis du ikke allerede har en profil. Har du glemt dit login eller kodeord, kan du få det tilsendt.

Kontakt os gerne, hvis det volder problemer på: formandsvomninghif@gmail.com eller på mobil 61776913, mellem kl. 16.00 - 20.00 man.-fre. og kl. 10.00 - 20.00 lør.-søn.

Tilbud: Tilmelder du dig 2 hold, er der automatisk 50 % rabat på hold nr. 2.

Minimum 7 deltagere pr. hold for at vi kan gennemføre holdet.

Foreningsbetingelser

Børn fra 7 år og opefter skal klæde om i deres respektive omklædningsrum. Hvis yngre børn har behov for hjælp til omklædning og afvaskning, skal børnene følge med i forældrenes omklædningsrum.

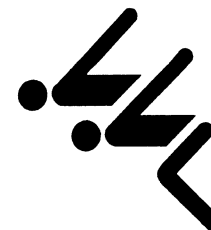
Mødre har ingen adgang i herreomklædningsrummet.

Fædre har ingen adgang i dameomklædningsrummet.

Fotografering, rygning og alkohol i svømmehallen og omklædningsrum er ikke tilladt.

Inden svømning skal hele kroppen vaskes med sæbe – uden badetøj.

H.I.F. Svømmeklub



Svømning i Hovedgård Svømmesal

Sæson 2019-2020

Svømmehallen er åben kl.10-12 følgende lørdage:
2019: D. 28.9 + 5.10 + 26.10 + 2.11 + 23.11 + 7.12.
2020: D. 4.1 + 25.1 + 1.2 + 22.2 + 21.3.
Det er ganske gratis og alle er velkomne.

Formand:

Androulla Winding

61 77 69 13

Ring mellem kl. 17 og 21

Formandsvomninghif@gmail.com

Kasserer:

Sofie Nørgaard Kruse

30 22 87 08

Ring mellem kl. 17 og 21

Kasserer.svomning@gmail.com

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Instruktør: Caroline Mathiassen Hjælpeinstruktør: Cecilie Steffensen Mikkel Steffensen	Instruktør: Ina Schelander	Instruktør: Isabella Boysen Hjælpeinstruktør: Mikkel Steffensen Kasper Høeg Andersen	Instruktør: Anne Wedege Hjælpeinstruktør: Cecilie Steffensen Camilla Depenau
16.15 - 17.00 Begyndere	16.15 - 17.00 Pensionistsvømning	17.15 - 18.00 Begyndere	17.00 - 17.45 Begyndere
17.00 - 17.45 Begyndere	17.00 - 17.45 Aqua fitness	18.00 - 18.45 Letøvede	17.45 - 18.30 Letøvede
17.45 - 18.30 Letøvede	17.45 - 18.30 Aqua fitness	18.45 - 19.30 Øvede	18.30 - 19.15 Øvede
18.30 - 19.15 Letøvede	18.30 - 19.15 Aqua fitness	20.15 - 21.00 Svømmeundervisning voksne	19.15 - 20.00 Supersvømning
19.15 - 20.00 Frisvømning voksne	20.00 - 20.45 Horsens roklub (lukket hold)		

Priser 2019-2020

Børnehold 400 kr.
 Voksenhold 450 kr.
 Pensionisthold 425 kr.

Bemærk at det er muligt at tilmelde sig sommersæsonen i februar og få 9-13 uger mere for kun 200 kr.
 Kontingentet indeholder en afslutningsgave til instruktører og hjælpeinstruktører.

Holdbeskrivelser:

Svømmeklubben stiller bæltter/vinger til rådighed. Nogle børn synes, at vandet kan være lidt køligt og derfor anbefaler vi, at I køber en billige våddragt til de små, der først skal lære at svømme, da de virker super godt.

Begyndere (ca. 5 – 8 år): Holdet sigter mod at gøre børnene fortrolige med vand ved hjælp af lege. Vi øver bl.a. at få hovedet under vand. Desuden øver vi svømmetagene i crawl, rygcrawl og brystsvømning. Nogle af børnene bruger bælte og/eller vinger.

Letøvede (ca. 8 – 11 år): Holdet sigter mod at gøre børnene mere fortrolige med vand. Vi øver crawl, rygcrawl og brystsvømning. Vi øver i at dykke ned til bunden af bassinet. Vi leger og spiller boldspil. Hvis børnene bruger bælte og vinger, arbejder vi på at komme af med dem.

Øvede (ca. 11 – 14 år): Børnene forventes at være fortrolige med vand. Vi øver forskellige svømmestilarter og udvikler svømmestil.

Pensionistsvømning: Holdet til pensionisten, der har lyst til at svømme baner i eget tempo.

Aqua fitness: Aqua Fitness er en skånsom træningsform i vand og kan dyrkes af alle. Træningen har fokus på almen motion og bevægelse, konditionstræning og øget fedtforbrænding. Aqua Fitness har fokus på at træne alle kroppens muskelgrupper. Du kan selv sætte tempoet og gradvist øge det og forbedre din kondition. Vi vil benytte udstyr, så der er variation i træningen. Det skal være sjovt at dyrke Aqua Fitness!

Super svømning: Supersvømning er for de svømmere, der vil noget mere med deres svømning. Holdet er for dig, som vil videre på konkurrencehold eller bare gerne vil være endnu dygtigere til at svømme. Der er 8 supersvømmerpladser på holdet mandag aften.

Frisvømning: Holdet til voksne, der har lyst til at svømme baner i eget tempo eller med individuel undervisning, hvis det ønskes.

Svømmeundervisning voksne: Holdet til voksne, der har lyst til at blive skarpere på svømmeteknik, med individuel undervisning, hvis det ønskes.

OBS! for at skabe de bedste vilkår for børnene til at lære at svømme, er forældre velkomne i svømmehallen de første 2 gange og de sidste 2 gange. Sidste gang er 1 forælder/voksen velkommen til at være med i vandet.

Alle vores instruktører og hjælpeinstruktører har gyldigt førstehjælpkursus.

Svømmebassinet er 7x16 m. og 0,85 – 1,2 m. dybt og har standardtemperatur: 26 grader.

Saunaen er tændt om tirsdagen til alle 5 hold.