



Inbjudan till

VUXENKURSER

HÖSTEN 2020

Intresset för simidrotten bland vuxna fortsätter att öka och Simklubben Elfsborg inbjuder därför till nya vuxenkurser hösten 2020

Crawlkurs för NYBÖRJARE

Förkunskaper: Simkunnig, 200 meter varav 50 på rygg (Vattenprovet) samt god vattenvana.

Mål: Utveckla crawlsimsätten frisim och rygg samt klara av att simma 25-50 meter utav dessa.

Dag/tid: Onsdag eller torsdag 18.45-19.45

Kursstart / slut: Vecka 36-48, ej v.44, 12 gånger.

Crawlkurs för FORTSÄTTARE 1

Förkunskaper: Simkunnig, 200 meter varav 50 på rygg (Vattenprovet) samt gärna ha genomgått Crawlkurs för nybörjare och ha grunderna i frisim och ryggsim.

Mål: Utveckla crawlsimsätten frisim och rygg samt klara av att simma 50-200 meter utav dessa.

Dag/tid: Onsdag eller torsdag 19.45-20.45

Kursstart / slut: Vecka 36-48, ej v.44, 12 gånger.

Crawlkurs för FORTSÄTTARE 2

Förkunskaper: Simkunnig, 200 meter varav 50 på rygg (Vattenprovet) samt ha genomgått Crawlkurs för fortsättare 1

Mål: Fortsatt utveckla tekniken i frisim och ryggsim samt gå över mot en mer träningsbaserad träning.

Dag/tid: Måndag 19.30-21.00

Kursstart / slut: Vecka 36-48, ej v.44, 12 gånger.

Träningsgrupp för MOTION

Förkunskaper: Simkunnig, 200 meter varav 50 på rygg (Vattenprovet) samt god vatten och motionsvana.

Mål: Utveckla goda motionsvanor samt få tips på upplägg och teknik i samtliga simsätt (fjäril, rygg, bröst och frisim)

Dag/tid: Tisdag och torsdag alt. båda dagarna 06.45-08.00

Kursstart / slut: Vecka 35-49, ej v.44, 14 alt 28 gånger.

Lunchpass DOPPIN

Förkunskaper: Simkunnig, 200 meter varav 50 på rygg (Vattenprovet). Träningen sker på djupt vatten.

Mål: Utveckla frisim, ryggsim och bröstsim samt få tips.

Dag / tid: Tisdagar och torsdagar 11.45-12.30

Kursstart / slut: Vecka 36-48, ej v.44, 12-24 gånger

Träningsgrupp för SIMNING och SWIMRUN

Förkunskaper: Simkunnig, 200 meter varav 50 på rygg (Vattenprovet) samt vara van vid mer systematisk simträning och simpass på 2-3500 meter

Mål: Förbättra sin simteknik samt öka sin förmåga att simma längre sträckor i högre fart.

Dag/tid: Måndag och onsdag 19.30-21.00

Kursstart / slut: Vecka 35-49, ej v.44, 14 alt 28 gånger.

Simskola för NYBÖRJARE

Förkunskaper: Inga men god vattenvana är att föredra.

Mål: Att få god vattenvana, lära sig grunderna i bröstsim och klara att simma 25 meter på grunt vatten och sedan så småningom även på djupt vatten som ett led i att bli simkunnig, 200 meter på djupt vatten varav 50 på rygg (Vattenprovet)

Dag/tid: Tisdag 19.00-19.45 (endast kvinnor), 19.45-20.30 (mixed grupp)

Kursstart / slut: Vecka 36-48, ej v.44, 12 gånger.

Information, priser och ANMÄLAN

För mer information, priser och anmälan så sker detta via vår hemsida "online" på www.skelfsborg.com under fliken "Vuxensim" där alla nivåer finns. Anmälan för höstens kurser öppnar måndagen den 8 juni. Eventuella frågor kan mejlas till Jonas Söderberg sportchef på jonas@skelfsborg.com

VARMT VÄLKOMNA!

