



Inbjudan till

VUXENKURSER

HÖSTEN 2022

Då planerar vi nu för höstens alla vuxenkurser och träningsgrupper för vuxna som vi nu hoppas skall vara stort intresse för.

Crawlkurs för NYBÖRJARE

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

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

Dag/tid: Tisdag eller Onsdag 18.45-19.45

Kursstart / slut: Vecka 36-48, ej vecka 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 frsim och ryggsim.

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

Dag/tid: Tisdag eller Onsdag 19.45-20.45

Kursstart / slut: Vecka 36-48, ej vecka 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 utveckling av tekniken i frsim och ryggsim samt gå över mot en mer träningsbaserad träning.

Dag/tid: Måndag 19.30-21.00

Kursstart / slut: Vecka 36-48, ej vecka 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 träningsupplägg och teknik i samtliga simsätt (fjäril, rygg, bröst och frsim)

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

Kursstart / slut: Vecka 35-49, ej vecka 44, 14/24 gånger.

Lunchpass DOPPIN

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

Mål: Utveckla frsim, ryggsim och bröstsim samt få tips på träningsupplägg och teknik..

Dag / tid: Tisdagar och torsdagar 11.45-12.30

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

Träningsgrupp för SIMNING, OW 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 vecka 44

Simskola för NYBÖRJARE

Förkunskaper: Inga men god vattenvana är att föredra.

Mål: Att få god vattenvana, lära sig grunderna i bröstsim och klara av 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 vecka 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 vårens kurser öppnar måndagen den 13 juni. Eventuella frågor kan mejlas till Jonas Söderberg sportchef på jonas@skelfsborg.com

VARMT VÄLKOMNA!

