



Vuxensim och kurser **hösten 2026**

Välkomna att anmäla er till hösten 2026 och någon av våra sim-, crawl-, motions och eller träningsgrupper och bli en del av vår härliga vuxenverksamhet.

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: Tisdag eller Onsdag 18.45-19.45

Kursstart / slut: V36-48, ej V44, 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: Tisdag eller Onsdag 19.45-20.45

Kursstart / slut: V36-48, ej V44, 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 frisim och ryggsim samt gå över mot en mer träningsbaserad träning.

Dag/tid: Måndag 19.30-21.00 (sim 19.45)

Kursstart / slut: V36-48, ej V44, 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 (fjärl, rygg, bröst och frisim)

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

Kursstart / slut: V35-49, ej V44, 14/24 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 på träningsupplägg och teknik..

Dag / tid: Tisdag och Torsdag 11.45-12.30

Kursstart / slut: V36-48, ej V44, 12/24 ggr

Träningsgrupp för **SIMNING och (SWIMRUN VT 27)**

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 (sim 19.45)

Kursstart / slut: V35-49, ej V44.

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) OBS! Den första gruppen 19.00 kan vi inte erbjuda "hyllan" eller djupt vatten, endast i 19.45 gruppen.

Kursstart / slut: V36-48, ej V44, 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 **onsdagen den 10 juni**. Eventuella frågor kan mejlas till Alexander Berggren klubbchef på alex@skelfsborg.com



VARMT VÄLKOMNA!