

# Ærø Svømmeklub

## SÆSON 2024-2025

1.delsæson 2024 = august — december.

2.delsæson 2025 = januar — juni.

Scan QR-koden på det enkelte hold og kom direkte til tilmelding mv. eller tilmeld via [www.aerø-svømmeklub.dk](http://www.aerø-svømmeklub.dk)

Der afholdes mindre svømmestævne i slutningen af 2. delseson - alle kan deltage.

Der mulighed for DROP-IN-SVØM på udvalgte hold.

Opret profil via hjemmeside, og køb "billet" fra gang til gang.

Ændringer kan forekomme. Al yderligere information findes på: [www.aerø-svømmeklub.dk](http://www.aerø-svømmeklub.dk)

## Forældre og Barn 1

🕒 Tirsdag: 16:00 - 16:30

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Kirsten Larsen

👤 Hjelpeinstruktør: William Jørgensen

📅 Startdato: 3. sep. 2024

📅 Slutdato: 8. apr. 2025



BÅDE EN VOKSEN OG ET BARN SKAL TILMEDES og BETALES FOR.

altså 2 x kr 600,00 = kr 1200,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

"Forældre og Barn" i vandet, for 3-4 årige. På holdet lærer barnet at svømme og dykke gennem fælles leg og sjov. Det vigtigste mål er at give barn og voksen gode oplevelser så de får glæde og trykthed ved vandet.

Husk at oprette profil på både voksen og barn og herefter melde begge på holdet.

---

## Forældre og Barn 2



🕒 Tirsdag: 16:30 - 17:00

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Kirsten Larsen

👤 Hjelpeinstruktør: William Jørgensen

📅 Startdato: 3. sep. 2024

📅 Slutdato: 8. apr. 2025

BÅDE EN VOKSEN OG ET BARN SKAL TILMEDES og BETALES FOR.

altså 2 x kr 600,00 = kr 1200,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

"Forældre og Barn" i vandet, for 5-6 årige. På holdet lærer barnet at svømme og dykke gennem fælles leg og sjov. Det vigtigste mål er at give barn og voksen gode oplevelser så de får glæde og tryghed ved vandet.

Husk at oprette profil på både voksen og barn og herefter melde begge på holdet.

## Svømmeskole - Haletudser

🕒 Mandag: 16:00 - 16:30

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Jacob Løkke Nielsen, Kirsten Larsen

👤 Hjælpeinstruktør: Valdemar Warming

📅 Startdato: 2. sep. 2024

📅 Slutdato: 7. apr. 2025



Haletudser, et tilbud, hvor børn fra 6 års alderen, gennem leg og tilvænningsøvelser- har mulighed for at blive fortrolige og trygge ved vandet. "Svømning er noget vi leger"

Pris: kr. 700,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

---

## Svømmeskole - Blæksprutter



🕒 Mandag: 16:30 - 17:00

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Jacob Løkke Nielsen, Kirsten Larsen

👤 Hjælpeinstruktør: Valdemar Warming

📅 Startdato: 2. sep. 2024

📅 Slutdato: 7. apr. 2025

Blæksprutter, bygger videre på de færdigheder børnene har lært på "haletudser", svømning er noget vi leger. Fra 7 år.

Pris: kr. 700,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

---

## Svømmeskole - Delfiner

🕒 Torsdag: 16:30 - 17:15

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 **Instruktør:** Freja Nielsen, Inger Larsen, Jacob Løkke Nielsen, Zoe Overby Traberg

👤 **Livredder:** Inger Larsen

📅 Startdato: 5. sep. 2024

📅 Slutdato: 1. maj. 2025



45 minutters svømmetræning.

Holdets tid består af ca. 35min træning af stilarter, begynder udspring/ vendinger og 5-10min fri leg, med mulighed for hjælp til at øve det som vi har lært. Med fokus på af få svømmeren kørt ind i de 4 stilarter. Der veksles fra gang til gang. Vi øver også hovedspring.

Mål:

1. Svømmeren kan svømme rygcrawl, crawl og brystsvømning
2. Svømmeren kan lave hovedspring fra kanten.
3. Svømmeren kan svømme på langs i bassinet (min 25 uden pause og have fat i kanten.)
4. Ben og flyde øvelser styrkes så vores svømme stil bliver mere stabil.

Pris: kr. 1050,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

---

## Svømmeskole - Sælerne



🕒 Torsdag: 17:15 - 18:00

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Freja Nielsen, Inger Larsen, Jacob Løkke Nielsen, Zoe Overby Traberg

👤 Livredder: Inger Larsen

📅 Startdato: 5. sep. 2024

📅 Slutdato: 1. maj. 2025

På Sælerne arbejder vi videre på de færdigheder børnene har lært på Hold 3 .

Vi arbejder fortsat videre med de fire stilarter (crawl, rygcrawl, bryst og butterfly) samt dykkerøvelser, undervand, vendinger og startspring.

Derudover arbejder vi også videre med selv- og livredning.

Udover fokuset på det svømmetekniske, lægger vi også en værdi i samhørighed og i en god stemning på holdet.

Svømning skal være sjovt :-).

Svømmerne opfordres til at medbringe svømmebriller og evt. badehætte til hver træning.

Læringsmål:

- Forbedre teknik i de fire stilarter
- Svømme 100 m crawl med vendinger
- Svømme 100 m rygcrawl med vendinger
- Svømme 100 m brystsvømning med vendinger
- Svømme 10 m undervandssvømning i streamline med afsæt fra kanten
- Svømmerne har kendskab til butterfly og kan svømme 25 m, uden hjælpemidler
- Svømmerne kan lave et startspring fra skamlerne

Pris: kr. 1050,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

---

## Svømmeskole - Spækhuggerne

🕒 Torsdag: 17:15 - 18:00

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 **Instruktør:** Freja Nielsen, Inger Larsen, Jacob Løkke Nielsen, Zoe Overby Traberg

👤 **Livredder:** Inger Larsen

📅 Startdato: 5. sep. 2024

📅 Slutdato: 1. maj. 2025



På Spækhuggerne arbejder vi videre på de færdigheder svømmerne har lært på Sælerne.

Vi arbejder fortsat videre med de fire stilarter (crawl, rygcrawl, bryst og butterfly) samt dykkerøvelser, undervand, vendinger og startspring.

Udover fokuseret på det svømmetekniske, lægger vi også en værdi i samhørighed og i en god stemning på holdet. Svømning skal være sjovt :-).

Vi vil fokusere meget på at komme med til nogle begynderstævner 3-4 gange på en sæson.

Svømmerne SKAL til at medbringe svømmebriller, drikkedunk, badehætte til hver træning.

Læringsmål:

- Forbedre teknik i de fire stilarter
- Vi får forbedret vores SKILLS (startspring og vendinger)
- Vi får svømmet tider på de 4 stilarter 25m – 50m – 100m

Pris: kr. 1050,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

## Morgensvømning

🕒 Mandag: 05:45 - 06:45

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktor: Jytte Kirchgasser, Pia Danielsen

📅 Startdato: 9. sep. 2024

📅 Slutdato: 7. apr. 2025



Svømning for de morgenfriske.

Der er ikke svømning 16/12.

Pris: kr. 1170,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

På dette hold mulighed for

- DROP-IN SVØM - tilmeld fra gang til gang KR. 50,-

Prisen er reguleret for at betale halleje med livredder



---

## Morgensvømning



🕒 Torsdag: 05:45 - 06:45

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Jytte Kirchgasser, Pia Danielsen

📅 Startdato: 12. sep. 2024

📅 Slutdato: 10. apr. 2025

Svømning for de morgenfriske.

Der er ikke svømning 19/12.

Pris: kr. 1170,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

På dette hold mulighed for

- DROP-IN SVØM - tilmeld fra gang til gang KR. 50,-

Prisen er reguleret for at betale halleje med livredder

## Motionssvømning

🕒 Onsdag: 08:00 - 09:00

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktor: Lotte Sonne, Stacy Müller, Walter Müller

👤 Livredder: Lotte Sonne

📅 Startdato: 4. sep. 2024

📅 Slutdato: 30. apr. 2025



For dem der gerne vil svømme en masse baner.

Der er ikke svømning 11/12 og 18/12.

Pris: kr. 980,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

---

## Motionssvømning med let teknik



🕒 Onsdag: 09:30 - 10:30

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktor: Kim Nymark Kristensen, Lotte Sonne

👤 Livredder: Kim Nymark Kristensen, Lotte Sonne

📅 Startdato: 4. sep. 2024

📅 Slutdato: 30. apr. 2025

For dem der gerne vil svømme en masse baner.

Mulighed for let teknikundervisning.

Der er ikke svømning 11/12 og 18/12.

Pris: kr. 980,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

---

## Havfrueholdet og andre væsener

🕒 Onsdag: 18:00 - 19:00

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Helle Bak Poulsen, Nan Linstow, Thea De Magos

👤 Livredder: Nan Linstow, Thea De Magos

📅 Startdato: 21. aug. 2024

📅 Slutdato: 11. jun. 2025



Mange gange motions-svømning. Kom og svøm en hel masse baner.

Pris: kr. 1330,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

På dette hold mulighed for

- DROP-IN SVØM - tilmeld fra gang til gang KR. 50,-

---

## Motionssvømning



🕒 Torsdag: 09:30 - 10:30

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Lotte Sonne

👤 Livredder: Lotte Sonne

📅 Startdato: 5. sep. 2024

📅 Slutdato: 1. maj. 2025

Motions-svømning, for dem som har lyst til at svømme baner.

Der er ikke svømning 12/12 og 19/12.

Pris: kr. 980,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

## Motionssvømning med teknik

🕒 Tirsdag: 19:00 - 20:00

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Kim Nymark Kristensen, Ole Nielsen

👤 Livredder: Kim Nymark Kristensen

📅 Startdato: 3. sep. 2024

📅 Slutdato: 29. apr. 2025



Motionssvømning med mulighed for vejledning i svømmeteknikker eller "svøm selv". Ingen særlige krav til svømmefærdigheder.

Pris: kr. 1050,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

---

## Vandtilvænning og begynder for voksne



🕒 Tirsdag: 19:00 - 20:00

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Kim Nymark Kristensen, Ole Nielsen

👤 Livredder: Kim Nymark Kristensen

📅 Startdato: 3. sep. 2024

📅 Slutdato: 29. apr. 2025

Ønsker du at blive tryk i vand?

Vi vil øve at blive fortrolig med at være i vandet og lære lidt grundlæggende svømmeteknik.

Holdet er kun for voksne (18+)

Der er meget begrænset med pladser på holdet.

Pris: kr. 1050,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

## Vandgymnastik - Hannes hold

🕒 Mandag: 09:45 - 10:45

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktor: Hanne Hansen

📅 Startdato: 16. sep. 2024

📅 Slutdato: 31. mar. 2025



"Vandgymnastik og Svømning".

Pris: kr. 1125,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

Prisen er reguleret for at betale halleje med livredder.

---

## Vandgymnastik - Maja og Lotte



- 🕒 Mandag: 18:30 - 19:30
- 📍 Sted: Svømmehallen, Bassin
- 👤 Instruktør: Lotte Godskesen, Maja Kjær
- 📅 Startdato: 2. sep. 2024
- 📅 Slutdato: 28. apr. 2025

Vandgymnastik (ca. 45 min.) med musik noget af tiden + ca. 15 min. svømning.

Der er ikke svømning 16/12 og 3/3 (fastelavn).

Pris: kr. 1215,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

Prisen er reguleret på grund af halleje med livredder.

---

## Vandgymnastik - Majas hold

- 🕒 Tirsdag: 09:30 - 10:30
- 📍 Sted: Svømmehallen, Bassin
- 👤 Instruktør: Maja Kjær
- 📅 Startdato: 3. sep. 2024
- 📅 Slutdato: 29. apr. 2025



Vandgymnastik og svømning med musik.

Pris: kr. 1350,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

Prisen er reguleret på grund af halleje med livredder.

## Bassinlivredder

🕒 Tirsdag: 17:00 - 19:00

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 **Instruktør:** Kim Nymark Kristensen, Lotte Sonne

👤 **Livredder:** Kim Nymark Kristensen, Lotte Sonne

📅 Startdato: 3. sep. 2024

📅 Slutdato: 12. nov. 2024



Holdet hvor vi gennemgår og øver kravene til bassinlivredderprøven.

Pris: kr. 350,00

Holdet afsluttes med at aflægge prøve.

Livredderbeviset koster kr. 110,00 som betales særskilt og direkte til Dansk Svømmeunion.

