

Ærø Svømmeklub

SÆSON 2022-2023

1. delseson 2022 = september – december.

2. delseson 2023 = januar – juni.

**Scan QR-koden på det enkelte hold
og kom direkte til tilmelding mv. eller
tilmeld via www.aerø-svømmeklub.dk**

**Der afholdes mindre svømmestævne
efter hver delseson - alle kan deltage.**

**Denne sæson ligeledes mulighed for
DROP-IN-SVØM på udvalgte hold.
Opret profil via klubbens hjemmeside,
og køb "billet" fra gang til gang.**

**Ændringer kan forekomme.
Al yderligere information findes på:
www.aerø-svømmeklub.dk**

Forældre og Barn 1

🕒 Tirsdag: 15:00 - 15:30

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Kirsten Larsen

📅 Slutdato: 28. mar. 2023



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

altså 2 x kr 345,00 = kr 690,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

23 gange i alt:

12 gange efterår:

06/09, 13/09, 20/09, 27/09, 04/10, 11/10, 25/10, 01/11, 08/11, 15/11, 22/11, 29/11

11 gange forår:

10/01, 17/01, 24/01, 31/01, 07/02, 21/02, 28/02, 07/03, 14/03, 21/03, 28/03

"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 tryghed ved vandet.

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

Forældre og Barn 2



🕒 Tirsdag: 15:30 - 16:00

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Kirsten Larsen

📅 Slutdato: 28. mar. 2023

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

altså 2 x kr 345,00 = kr 690,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

23 gange i alt:

12 gange efterår:

06/09, 13/09, 20/09, 27/09, 04/10, 11/10, 25/10, 01/11, 08/11, 15/11, 22/11, 29/11

11 gange forår:

10/01, 17/01, 24/01, 31/01, 07/02, 21/02, 28/02, 07/03, 14/03, 21/03, 28/03

"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 - Delfiner

🕒 Onsdag: 16:30 - 17:00

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

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

👤 **Livredder:** Inger Larsen

📅 **Slutdato:** 29. mar. 2023



Holdets tid består af 20min 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.

26 gange i alt:

14 gange efterår:

08/09, 15/09, 22/09, 29/09, 06/10, 13/10, 27/10, 03/11, 10/11, 17/11, 24/11, 01/12, 08/12, 15/12

12 gange forår:

05/01, 11/01, 18/01, 25/01, 01/02, 08/02, 22/02, 01/03, 08/03, 15/03, 22/03, 29/03

Pris: kr. 520,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

Svømmeskole - "Veteraner"



🕒 Onsdag: 16:30 - 17:15

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

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

🛶 Livredder: Inger Larsen

📅 Slutdato: 29. mar. 2023

Hajer, vi bygger videre på de færdigheder som børnene har lært på Delfiner, herunder forskellige svømme-stilarter. Vi fortsætter med dykker-øvelser i den dybe ende af bassinet, samt udspring.

26 gange i alt:

14 gange efterår:

08/09, 15/09, 22/09, 29/09, 06/10, 13/10, 27/10, 03/11, 10/11, 17/11, 24/11, 01/12, 08/12, 15/12

12 gange forår:

05/01, 11/01, 18/01, 25/01, 01/02, 08/02, 22/02, 01/03, 08/03, 15/03, 22/03, 29/03

Pris: kr. 780,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

Svømmeskole - "Veteraner 2"

🕒 Onsdag: 16:30 - 17:15

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Inger Larsen, Jacob Løkke Nielsen

👤 Livredder: Inger Larsen

📅 Slutdato: 29. mar. 2023



Svømmeskole for børn og unge, der skal have styrket og finpudset teknikker og stilarter samt startspring og tidtagning,

26 gange i alt:

14 gange efterår:

08/09, 15/09, 22/09, 29/09, 06/10, 13/10, 27/10, 03/11, 10/11, 17/11, 24/11, 01/12, 08/12, 15/12

12 gange forår:

05/01, 11/01, 18/01, 25/01, 01/02, 08/02, 22/02, 01/03, 08/03, 15/03, 22/03, 29/03

Pris: kr. 780,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

Svømmeskole - Haletudser



🕒 Torsdag: 15:45 - 16:15

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Christina Terkelsen, Heidi Albertsen

👥 Hjelpeinstruktør: Kamma Weber Fjallstein, Katrine Nymann Ravn

📅 Slutdato: 30. mar. 2023

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"

26 gange i alt:

14 gange efterår:

08/09, 15/09, 22/09, 29/09, 06/10, 13/10, 27/10, 03/11, 10/11, 17/11, 24/11, 01/12, 08/12, 15/12

12 gange forår:

05/01, 12/01, 19/01, 26/01, 02/02, 09/02, 23/02, 02/03, 09/03, 16/03, 23/03, 30/03

Pris: kr. 520,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

Svømmeskole - Blæksprutter

🕒 Torsdag: 16:30 - 17:00

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktor: Christina Terkelsen, Heidi Albertsen

👤 Hjelpeinstruktør: Kamma Weber Fjallstein, Katrine Nymann Ravn

📅 Slutdato: 30. mar. 2023



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

26 gange i alt:

14 gange efterår:

08/09, 15/09, 22/09, 29/09, 06/10, 13/10, 27/10, 03/11, 10/11, 17/11, 24/11, 01/12, 08/12, 15/12

12 gange forår:

05/01, 12/01, 19/01, 26/01, 02/02, 09/02, 23/02, 02/03, 09/03, 16/03, 23/03, 30/03

Pris: kr. 520,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

Morgensvømning

🕒 Mandag: 05:45 - 06:45

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Jytte Kirchgasser, Pia Danielsen

📅 Slutdato: 27. mar. 2023



Svømning for de morgenfriske.

26 gange i alt:

14 gange efterår:

05/09, 12/09, 19/09, 26/09, 03/10, 10/10, 24/10, 31/10, 07/11, 14/11, 21/11, 28/11, 05/12, 12/12

12 gange forår:

02/01, 09/01, 16/01, 23/01, 30/01, 06/02, 20/02, 27/02, 06/03, 13/03, 20/03, 27/03

Pris: kr. 1040,00 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

📅 Slutdato: 30. mar. 2023

Svømning for de morgenfriske

26 gange i alt:

14 gange efterår:

08/09, 15/09, 22/09, 29/09, 06/10, 13/10, 27/10, 03/11, 10/11, 17/11, 24/11, 01/12, 08/12, 15/12

12 gange forår:

05/01, 12/01, 19/01, 26/01, 02/02, 09/02, 23/02, 02/03, 09/03, 16/03, 23/03, 30/03

Pris: kr. 1040,00 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 med let teknik

🕒 Onsdag: 09:30 - 10:30

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktor: Kim Nymark Kølleskov, Lotte Sonne

📅 Slutdato: 3. maj, 2023



For dem der gerne vil svømme en masse baner.

Mulighed for let teknikundervisning.

29 Gange i alt:

13 gange efterår:

07/09, 14/09, 21/09, 28/09, 05/10, 12/10, 26/10, 02/11, 09/11, 16/11, 23/11, 30/11, 07/12

16 gange forår:

04/01, 11/01, 18/01, 25/01, 01/02, 08/02, 22/02, 01/03, 08/03, 15/03, 22/03, 29/03, 12/04, 19/04, 26/04, 03/05

Pris: kr. 870,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

Havfrueholdet og andre væsener



🕒 Onsdag: 18:30 - 19:30

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Nan Linstow, Thea De Magos

📅 Slutdato: 14. jun. 2023

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

41 Gange i alt:

19 gange efterår:

10/08, 17/08, 24/08, 31/08, 07/09, 14/09, 21/09, 28/09, 05/10, 12/10, 26/10, 02/11, 09/11 -16/11, 23/11, 30/11, 07/12, 14/12, 21/12

22 gange forår:

04/01, 11/01, 18/01, 25/01, 01/02, 08/02, 22/02, 01/03, 08/03, 15/03, 22/03, 29/03, 12/04, 19/04, 26/04, 03/05, 10/05, 17/05, 24/05, 31/05, 07/06, 14/06

Pris: kr. 1230,00 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

📅 Slutdato: 4. maj, 2023



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

29 gange i alt:

13 gange efterår:

08/09, 15/09, 22/09, 29/09, 06/10, 13/10, 27/10, 03/11, 10/11, 17/11, 24/11, 01/12, 08/12

16 gange forår:

05/01, 12/01, 19/01, 26/01, 02/02, 09/02, 23/02, 02/03, 09/03, 16/03, 23/03, 30/03, 13/04, 20/04, 27/04, 04/05

Pris: kr. 870,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

Motionssvømning



🕒 Torsdag: 19:00 - 20:00

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Jacob Løkke Nielsen

📅 Slutdato: 25. maj. 2023

Motionssvømning, kom og svøm dig glad.

36 gange i alt:

18 gange efterår:

11/08, 18/08, 25/08, 01/09, 08/09, 15/09, 22/09, 29/09, 06/10, 13/10, 27/10, 03/11, 10/11, 17/11, 24/11, 01/12, 08/12, 15/12

18 gange forår:

05/01, 12/01, 19/01, 26/01, 02/02, 09/02, 23/02, 02/03, 09/03, 16/03, 23/03, 30/03, 13/4, 20/4, 27/4, 04/05, 11/5, 25/5

Pris: kr. 1080,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

På dette hold mulighed for

DROP-IN SVØM — tilmeld fra gang til gang KR. 40,-

Motionssvømning med teknik

🕒 Tirsdag: 18:30 - 19:30

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Kim Nymark Kølleskov, Ole Nielsen

📅 Slutdato: 30. maj. 2023



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

38 gange i alt:

19 gange efterår:

09/08, 16/08, 23/08, 30/08, 06/09, 13/09, 20/09, 27/09, 04/10, 11/10, 25/10, 01/11, 08/11, 15/11, 22/11, 29/11, 06/12, 13/12, 20/12

19 gange forår:

10/01, 17/01, 24/01, 31/01, 07/02, 21/02, 28/02, 07/03, 14/03, 21/03, 28/03, 11/04, 18/04, 25/04, 02/05, 09/05, 16/05, 23/05, 30/05

Pris: kr. 1140,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

Vandgymnastik - Hannes hold

🕒 Mandag: 09:30 - 10:30

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Hanne Hansen

📅 Slutdato: 27. mar. 2023



"Vandgymnastik og Svømning".

24 gange i alt:

13 gange efterår:

12/09, 19/09, 26/09, 03/10, 10/10, 24/10, 31/10, 07/11, 14/11, 21/11, 28/11, 05/12, 12/12

11 gange forår:

09/01, 16/01, 23/01, 30/01, 06/02, 20/02, 27/02, 06/03, 13/03, 20/03, 27/03

Pris: kr. 960,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

Vandgymnastik - Maja og Lotte



🕒 Mandag: 18:30 - 19:30

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktør: Lotte Godskesen, Maja Kjær

📅 Slutdato: 24. apr. 2023

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

27 gange i alt:

15 gange efterår:

29/08, 05/09, 12/09, 19/09, 26/09, 03/10, 10/10, 24/10, 31/10, 07/11, 14/11, 21/11, 28/11, 05/12, 12/12

12 gange forår:

09/01, 16/01, 23/01, 30/01, 06/02, 27/02, 06/03, 13/03, 20/03, 27/03, 17/04, 24/04

Pris: kr. 1080,00 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

📅 Slutdato: 2. maj, 2023



30 gange vandgymnastik og svømning med musik 2022-2023, 40 kr pr. gang.

Prisen er justeret til betaling af halleje med livredder.

15 gange efterår:

06/09, 13/09, 20/09, 27/09, 04/10, 11/10, 25/10, 01/11, 08/11, 15/11, 22/11, 29/11, 06/12, 13/12, 20/12

15 gange forår:

10/01, 17/01, 24/01, 31/01, 07/02, 21/02, 28/02, 07/03, 14/03, 21/03, 28/03, 11/04, 18/04, 25/4, 2/5

Pris: kr. 1200,00 for hele sæsonen. Mulighed for at betale i 2 rater.

Prisen er reguleret på grund af halleje med livredder

Bassinlivredder

🕒 Tirsdag: 16:30 - 18:30

📍 Sted: Svømmehallen, Bassin

👤 Instruktor: Hanne Hansen, Lotte Sonne

📅 Slutdato: 8. nov. 2022



Holdet hvor vi gennemgår og øver kravene til bassinlivredderprøven.

9 gange i alt:

06/09, 13/09, 20/09, 27/09, 04/10, 11/10, 25/10, 01/11, 08/11

Pris: kr. 270,00

Holdet afsluttes med at aflægge prøve.

Livredderbeviset koster kr. 100,00 som betales særskilt og direkte til Dansk Svømmeunion.