

# Familiesvømning

## Program 2024/2025

Reerslev Idrætsforening byder velkommen til en ny svømmesæson. Vi glæder os til at se dig lørdag den 31. august eller mandag den 2. september.

Der kan forekomme ændringer i forhold til dette program, men hjemmesiden vil være opdateret, se [www.reerslevif.dk](http://www.reerslevif.dk)

Send en mail med besked om, at du ønsker at deltage, eller tilmeld jer på dette [link](#).

Familiesvømning: Lørdage 8.10 – 10.00 Kontingent: Se link i mail.

Start: Lørdag den 31. August.

Sted: Fløng Svømmehal

Kontakt: [svoemning@reerslevif.dk](mailto:svoemning@reerslevif.dk) Frands mobil: 2923 3387

**Familiesvømning** er for hele familien. Mens børnene undervises, hygger resten af familien sig med morgenmad, leg eller motion i poolen. Det giver en god og hyggelig start på weekenden for hele familien.

### **Børn begyndere**

Børnene lærer at bevæge sig frit i vandet samt blive fortrolige med det våde element.

Undervisningen er primært leg.

**Lørdag kl. 8.10 til 8.45 (Hold 1).**

### **Børn let øvede 1.**

Her er introduktion til svømmearterne, primært crawl og rygcrawl. På hold 2 samler vi dem, der stadig har brug for en del støtte.

**Lørdag kl. 8.45 til 9.20 (Hold 2)**

### **Børn øvede og meget øvede 2**

Her fortsættes fokus på  
det våde element med

introduktion til svømme-  
arterne, primært crawl og rygcrawl.

For de meget øvede kommer alle fire svømmearter på programmet. Her flyttes fokus fra leg til egentlig svømmetræning.

**Lørdag kl. 9.20 til 10 (Hold 3)**

## **Baby Svømning – varmtvandsbassin**

Som hold 1, men for denne gruppe vil det foregå i varmtvandsbassinet.

Forældre deltager selv i undervisningen. Undervisningen foregår som delvis støtte til egen leg med børnene. Vi opretter formentlig 3 hold. Tiderne beslutter vi, når vi kender tilslutningen. Bare mød op.

### **Lørdag mellem kl. 8.15 og 9.15 (Hold 4, Hold 5 og Hold 6)**

Hold 4: 8.15 - 8.35: 0 - 2 år

Hold 5: 8.35 - 8.55: 2 - 3 år

Hold 6: 8.55 - 9.15: ca. 3,5 - 4 år

## **Motionssvømning (Hold 7)**

Det handler bare om at motionere i vandet, svømme baner og brænde kalorier af. Her er du din egen træner.

**Mandag kl. 19-20.**

**Start: Mandag den 2. September.**

## **Deltagelse i morgenmad**

Foreningen betaler og sørger for indkøb til morgenmad. Medlemmerne skal på skift bidrage med at tilberede og rydde op. Det er 4-5 gange i perioden.

Voksne og børn der har betalt for at svømme, skal ikke betale ekstra for morgenmad.

Børn kan kun deltage i morgenmad, hvis deres forældre er tilmeldt og betaler for at svømme.