



## Ny sæson fra den 16.1.17

*Sjov motion efter juleferien i Bramming Svømmehal?*

Vi har ledige pladser på følgende hold:

### Nybegynder:

På dette hold arbejder vi med, at gøre børnene fortrolige med at være i vandet, og det at få hovedet under vand. Vi laver masse af lege, hvor vi øver i at puste bobler under vandet, lave balance lege, og fælles lege. Vi øver os i at kunne flyde.

### Lær at svøm voksen. Onsdage kl. 20.05 – 20.50

Lær at svømme for voksne, er holdet for dig, der har vandskræk, og godt kunne tænke sig at lære at svømme. Det er også holdet for dig, som godt kan svømme, men som gerne vil lære andre stilarter, som rygcrawl, crawl, brystsvømning og butterfly.

### Udspring. Onsdage kl. 18.40 – 19.20

Har du mod på at prøve og lære alle mulige spring fra en 1 meter vippe eller en 3 m vippe er holdet lige noget for dig. Du skal ikke være bange for vand og højder men ser det som en udfordring at udvikle sig på en anden måde i en svømmehal.

Holdet vil starte som et helt grundlæggende hold så alle nybegynder kan være med.

### Wild kids. Fredage kl. 19.00 – 19.45

Der svømmes i alle stilarter.

Vandaktivitet i højt gear, pulsen op og sjov træning i højsædet.

Dykkerøvelser, boldspil, udspring, grænseforflyttende events.

Wild kids er et alternativ til den almindelige banesvømning, så hvis man er kørt sur i den traditionelle svømning er dette et godt sted at fortsætte.

**Krav:** Unge 10-15 år, som kan svømme selvstændigt på 4 meters dybde uden hjælpemidler.

### Learn to crawl. Lørdage kl. 08.15 – 09.00

Et hold for voksne motionister, der ønsker at lære eller forbedre svømmeteknik.

Vi arbejder mest med crawl men bryst- og rygsvømning kan også være elementer i undervisningen.

### Vandmotion/trampolin. Onsdage kl. 20.00 – 20.45

Holdet er for dig som gerne vil motionere i vand.

Vi vil hovedsageligt arbejde med kredsløbstræning, - høj puls i intervaller. Der arbejdes med redskaber inkl. trampoliner. Men der vil også være balance- og styrketræning.

Et hold hvor vi vil have det sjovt samtidigt med, at der forbrændes kalorier.

Tilmelding og information: [www.brammingif.dk](http://www.brammingif.dk)

Ved spørgsmål kontakt: **Pernille Qvick:** [pernilleqvick@gmail.com](mailto:pernilleqvick@gmail.com)  
**Helle Pedersen:** [maler\\_helle@hotmail.com](mailto:maler_helle@hotmail.com)