



Kwik Spar, v/ Ken Lund
Grønnedal 1, Struer . Tlf. 9785 0764



Er du frisk
på en dukkert?



Struer Svømmeklub | Park Allé 6 | 7600 Struer | Tlf. 30 12 72 12
www.struer-svømmeklub.dk | struer.svømmeklub@gmail.com

Er du frisk på en dukkert?

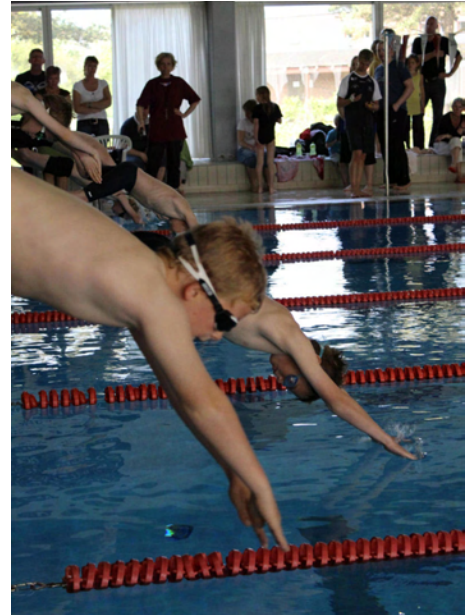
Så er du meget velkommen i Struer Svømmeklub! Vi optager nye medlemmer hele året rundt, da vi ingen egentlig "sæsonstart" har. Du kan se vores forskellige hold på bagsiden af denne folder, hvor du også kan læse mere om, hvad der sker i Struer Svømmeklub.

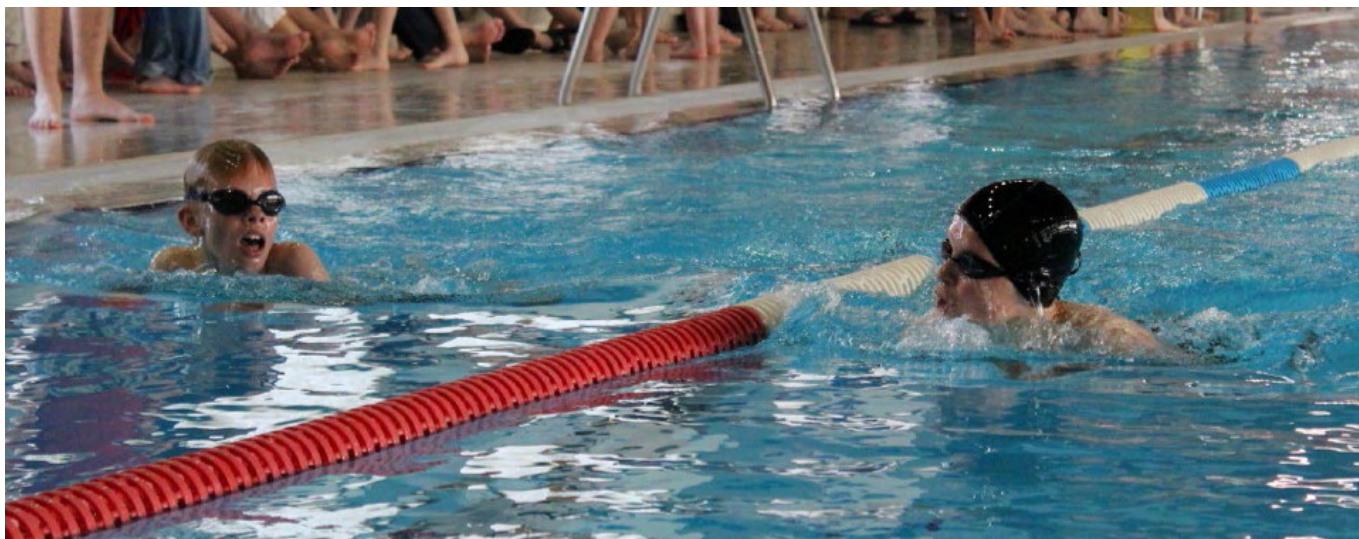
Udbytte

Når du er god til at svømme og tryk ved vand, er det sjovere at bade på ferier eller tage i svømmehallen med vennerne. Faktisk ved man, at en stor del af danskerne ikke er i stand til at svømme 200 meter. Og det er langt fra alle børn, der lærer at svømme ordentligt i folkeskolens svømmeundervisning. Det at kunne svømme bør være lige så naturligt som at cykle.

Sundhed

Svømning betragtes som en af de sundeste idrætsgrene. Samtidig er det den nemmeste sport at starte med. Uanset, hvilke svømmefærdigheder du har, eller hvilken fysisk form du er i, kan vi altid finde et hold til dig.





Venskaber

Vi er den største idrætsforening i Struer Kommune, så hos os vil du helt naturligt møde andre jævnaldrende. Du vil få mulighed for at knytte nye venskaber, da det sociale samvær har stor fokus i klubben.



Ambitioner

Du bestemmer selv, hvor meget tid du har lyst til at bruge på svømning. Måske er den ugentlige træning nok for dig, men har du lyst til mere, så kan talent-/konkurrenceholdene være en mulighed. Her vil du bl.a. blive tilbudt mulighed for at deltage i svømmestævner.



Det sociale liv

Struer Svømmeklub er andet end træning. Hver år afholdes der sociale arrangementer, som du er meget velkommen til at deltage i. Fx er der faste traditioner for afholdelse af juleafslutning, hvor der er mulighed for leg i bassinerne, og bagefter serveres der æbleskiver. En anden af de faste traditioner er fastelavn, hvor du meget gerne må komme udklædt. Der slås katten af tønden og dagen rundes af med fastelavnsboller. Klubben har de seneste tre år deltaget i motionsløbet Kilen Rundt, og vi har to gange fået pokalen for at stille med det største klubhold. 😊





Holdplan 2013

BABYSVØMNING, lille bassin				
0-3½ år ledsaget af forældre				
Hold	Dag	Nr.	Tidspunkt	Pr. år
Babysvømning	Lørdag	BS	09.00-11.30	4x285

PLASK OG LEG, lille bassin				
Fra 3-6 år				
Hold	Dag	Nr.	Tidspunkt	Pr. år
Plask og leg	Fredag	P1	17.00-17.30	4x295
	Fredag	P2	17.30-18.00	4x295
	Fredag	P3	18.00-18.30	4x295
	Fredag	P4	18.30-19.00	4x295

BØRNEUNDERVISNING, lille bassin				
Fra 6 år og ældre				
Hold	Dag	Nr.	Tidspunkt	Pr. år
Begynder 1 gang pr. uge	Mandag	L1	15.30-16.15	4x380
	Mandag	L2	16.15-17.00	4x380
	Mandag	L3	17.00-17.45	4x380
	Tirsdag	L4	17.00-17.45	4x380
	Tirsdag	L5	17.45-18.30	4x380
	Tirsdag	L6	18.30-19.15	4x380
	Tirsdag	L7	19.15-20.00	4x380
	Onsdag	L8	16.00-16.40	4x380
	Onsdag	L9	16.45-17.30	4x380
	Onsdag	L10	17.30-18.15	4x380
	Onsdag	L11	18.15-19.00	4x380
	Onsdag	L12	19.00-19.45	4x380

BØRNEUNDERVISNING, stort bassin				
Hold	Dag	Nr.	Tidspunkt	Pr. år
Lidt øvede 1 gang pr. uge	Mandag	M1	17.00-17.45	4x380
	Tirsdag	M2	17.00-17.45	4x380
	Tirsdag	M3	18.30-19.15	4x380
	Onsdag	M4	16.00-16.45	4x380
	Onsdag	M5	16.45-17.30	4x380
	Onsdag	M6	18.15-19.00	4x380
Øvede 1 gang pr. uge	Tirsdag	N1	17.45-18.25	4x380
	Onsdag	N2	16.00-16.45	4x380

MOTIONSSVØMNING				
Voksen motion / nybegynder				
Hold	Dag	Nr.	Tidspunkt	Pr. år
Aquafitness	Torsdag	V	20.00-20.45	1x400
Voksen motion	Mandag	V	20.00-21.30	4x285

KONKURRENCESVØMNING				
Hold	Dag	Nr.	Tidspunkt	Pr. år
K1 6 gange pr. uge	Mandag	K1	15.45-17.45	4x550
	Tirsdag		17.45-19.45	
	Onsdag		16.45-18.15	
	Torsdag		20.00-21.45	
	Fredag		17.00-18.45	
	Lørdag		09.00-11.00	
K2 4 gange pr. uge	Mandag	K2	15.45-17.00	4x495
	Onsdag		18.15-19.45	
	Fredag		17.00-18.00	
	Lørdag		09.00-11.00	
Talent 3 gange pr. uge	Tirsdag	T1	17.00-17.45	4x425
	Onsdag		17.30-18.15	
	Fredag		18.00-18.45	

Vi optager medlemmer hele året rundt!

Indmeldelse og betaling skal ske på

www.struer-svømmeklub.dk

Ønsker du yderligere oplysninger så tag et kig på vores hjemmeside. Du kan også ringe på tlf. 30 12 72 12 eller sende en e-mail til struer.svømmeklub@gmail.com

Vi gør opmærksom på, at piger og drenge over 6 år skal benytte henholdsvis dame- og herreomklædningen.

Ledige pladser kan ses på hjemmesiden.

Struer Svømmeklub, Park Allé 6, 7600 Struer