

Find de gamle former frem og deltag på et af vores hold for voksne!

Vi kan tilbyde svømning for:

- Voksen begyndere og vandkræk
- Voksen øvede
- Voksen motion
- Masterskonkurrence
- Triathlon (Se særskilt folder)

Er du voksen og ønsker at svømme, har Glostrup Svømme Klub flere forskellige muligheder for dig

Voksen begynder/vandkræk

Fik du aldrig lært at svømme som barn er det på høje tid. Vi træner i undervisningsbassinet, hvor vandet er 60-90 cm dybt og 30 grader varmt. Vi sætter vandtilvæending i højsædet, men du lærer også de grundlæggende teknikker. Du kommer til at gå på hold med andre på samme niveau. Træning er tirsdag og/eller torsdag kl. 19.40-20.20. samt kl. 20.30-21.10

Voksen øvede

Er du tryk nok ved vand til at svømme i det store bassin, hvor vandet er fra 1.20 m til 4 m dybt, men mangler at lære teknikken til at svømme brystsvømning, rygcrawl og crawl, er dette holdet for dig. Træning tirsdag og/eller torsdag kl. 19.40-20.20

Voksen motion

Har du fået styr på de elementære teknikker i svømningen, og først og fremmest vil svømme mange meter for motionens skyld, så er dette holdet for dig. Din træner kan notere, hvor meget du svømmer pr. gang, så du kan følge dine fremskridt. Der er en træner på kanten, som du kan spørge, hvis du har brug for det evt. lidt rettelse af teknikken. Træning er tirsdag og/eller torsdag kl. 20.20-21.00.

Master konkurrence (Bobleholdet)

Er du gammel konkurrencesvømmer, eller bare er blevet hurtig, så er dette holdet for dig. Teknikken er i orden, så der trænes i at svømme hurtigt. Desuden er det her klubbens gamle konkurrencesvømmere mødes. Hvis du har lyst, kan du desuden stille op i forskellige masters- og boblestævner. Det er en sjov måde at møde de andre klubbers



Voksensvømning

tilsvarende svømmere på. Træning er tirsdag kl. 21.00-22.10 og torsdag 20.40 - 22.10 samt søndag kl. 18.20 - 19.40.

Kontaktinformation

For yderligere information kan du enten kontakte medlemsregisteret i klublokalet på tlf: 43 42 63 42 i kontortiden torsdag kl. 18.00 - 20.00 eller møde op personligt i klublokalet i kontortiden. Bemærk at der på nogle hold kan forekomme venteliste! Man kommer på hold i den rækkefølge man er registreret på ventelisten.

Med venlig hilsen

Glostrup Svømme Klub
Christiansvej 2
2600 Glostrup