



**VIDEBÆK SVØMME CLUB**

Sammen skaber vi fællesskabet

## **MOTIONS- OG NYBEGYNDER**

### **Vandglæde til dem, der elsker at svømme**

**Hvem:** Voksne i alle aldre – både mænd og kvinder

**Niveau:** Ingen krav om svømmefærdigheder – alle kan være med

**Sæson:** Uge 35-16

#### **Hvad laver vi?**

Dette hold er for dig, der gerne vil i gang med motion i vandet – stille og roligt, i et hyggeligt og uformelt fællesskab. Vi begynder med let banesvømning i ca. 25 minutter, hvorefter vi laver **vandgymnastik i den lave ende** for dem, der ønsker det, uden musik og med eller uden redskaber

#### **Øvelserne fokuserer på:**

- Smidighed og styrke
- Kredsløb og balance
- Ledskånsomme bevægelser og let konditionstræning

**Efter vandgymnastikken kan du slappe af i det varme bassin eller nyde en tur i den varme sauna**

#### **God stemning og plads til grin**

Vi tager det i et roligt tempo og sørger for, at alle føler sig godt tilpas. Kendetegnet for holdet er den gode stemning – og vi får som regel rørt både musklerne og lattermusklerne. Det sker nu og da, at træneren **byder på kaffe i det varme bassin**, sætter musik på, slukker lyset og tænder de små lanterner.