

Svømning for børn
Efterår 2026

SKOVBAKKEN SVØMNING
En svømmeklub for alle der elsker vand, sjov og motion.

Bedste- eller forældre/barn (2½ -5 år)

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
FB1	Man.	18:15-19:00	Elle.	915
FB2	Tirs.	16:00-16:30	Elle.	900
FB3	Tors.	16:00-16:30	Elle.	900
FB4	Ons.	17:30-18:00	Vorr.	900

Haletudser – Plask og Leg (4-6 år)
Til børn der ikke har svømmet før som har et ønske om at opnå fortrolighed med vandet. Der arbejdes med små øvelser og lege.

PL1	Man.	16:15-16:45	Elle.	900
PL2	Tirs.	16:30-17:00	Elle.	900
PL3	Ons.	16:30-17:00	Elle.	900
PL4	Tors.	16:30-17:00	Elle.	900
PL5	Man.	16:00-16:30	Vorr.	900
PL6	Tirs.	16:00-16:30	Vorr.	900
PL7	Ons.	16:00-16:30	Vorr.	900

Blæksprutter – Begyndere (5-7 år)
Krav: Du har gået på Haletudser eller tilsvarende niveau. Der arbejdes bl.a. med crawl, rygcrawl, hop fra kanten, tilvænning i vand og hen imod Delfin-holdet.

B1	Man.	16.45-17.15	Elle.	900
B2	Tirs.	17:00-17:30	Elle.	900
B3	Tirs.	17:30-18:00	Elle.	900
B4	Ons.	17:00-17:30	Elle.	900
B5	Tors.	17:00-17:30	Elle.	900
B6	Tors.	17:30-18:00	Elle.	900
B7	Man.	16:30-17:00	Vorr.	900
B8	Tirs.	16:30-17:00	Vorr.	900
B9	Ons.	16:30-17:00	Vorr.	900

Spørgsmål vedr. tilmelding og fritidspas:
info@SkovbakkenSwim.com
Der tages forbehold for evt. trykfejl

Sene Startere - Begyndere (Fra 7-13 år)
Til børn der ikke har svømmet før som har et ønske om at opnå fortrolighed med vandet. Der arbejdes med små øvelser og lege.

Hold	Dag	Tid i vandet	Sted	Pris
S1	Man.	17:45-18:15	Elle.	915
S2	Tirs.	18:30-19:00	Elle.	915
S3	Ons.	18:30-19:00	Elle.	915
S4	Tors.	18:30-19:00	Elle.	915

Delfiner – Let Øvede (6-8 år)
Krav: Du har gået på Blæksprutte eller tilsvarende niveau. Der arbejdes bl.a. med crawl, rygcrawl, flyben, dyk, og hen imod Spækhugger-holdet.

LØ1	Man.	17.15-17.45	Elle	900
LØ2	Tirs.	18.00-18.30	Elle	900
LØ3	Ons.	17.30-18.00	Elle	900
LØ4	Ons.	18.00-18.30	Elle	900
LØ5	Tors.	18.00-18.30	Elle	900
LØ6	Man.	17.00-17.30	Vorr.	900
LØ7	Tirs.	17.00-17.30	Vorr.	900
LØ8	Ons.	17.00-17.30	Vorr.	900

Spækhugger - Øvede (7-9 år)
Krav: Du har gået på Delfin eller tilsvarende niveau. Der arbejdes bl.a. med crawl, rygcrawl, flyben, dyk, udforske den dybe ende og hen imod Haj-holdet.

SH1	Tirs.	16:30-17:00	Idr.C	900
SH2	Tirs.	17.00-17.30	Idr.C	900
SH3	Tors.	17.00-17.30	Idr.C	900
SH4	Tors.	17.30-18.00	Idr.C	900

Ved ønske om en gratis prøvetime på et af holdene, skriv da til nedenstående mail.

Hajer – Meget øvede (8-11 år)
Krav: Du har gået på Spækhugger eller tilsvarende niveau og kan begå dig ude på det dybe vand. Der arbejdes bl.a. med de 4 stilarter, dyk og hen imod junior / talenthold.

Ø1	Tirs.	16:30-17:00	Idr.C	900
Ø2	Tirs.	17.00- 17.30	Idr.C	900
Ø3	Tors.	17.00- 17.30	Idr.C	900
Ø4	Tors.	17.30- 18.00	Idr.C	900

Talent Konkurrencehold (8-12 år)
Trænerne fra meget øvede hold tilbyder plads på Talent eller Talenttrænerne. Træningen veksler imellem vandtid og landtræning. (Der opfordres til at komme til træning 1-2 gange om ugen)

T.	Man.	16.00-18.00	Idr.C	1100
T.	Ons.	16.00-18.00	Idr.C	
T.	Fre.	17.00-18.30	Idr.C	

Junior Adventure
Få to svømmepas/uge. Her afprøves og udforskes forskellige aktiviteter: Vandpolo, dykning, udspring, livredning, svømning og meget andet.

JA1 (8-11år)	Tirs. Tors.	18:00-19:00 18:00-19:00	Idr.C	1325
JA2 (11-13år)	Tirs. Tors.	19:00-20:00 19:00-20:00	Idr.C	1325
JA3 (14-17år)	Tirs. Tors.	20:00-21:00 20:00-21:00	Idr.C	1325

PRAKTISK INFO.

Efterårssæson i perioden
10. Aug. 2026 til 18. dec. 2026
Der undervises på Ellevangskolen (Elle), Vorrevangskolen (Vorr) og Idrætscenteret ved Vejlby Risskov Hallen (Idr.C).

Se mere om Skovbakken Svømning på https://svoemning.skovbakken.dk/tilmelding/

Svømning for voksne

EFTERÅR 2026





SKOVBAKKEN SVØMNING

En svømmeklub for alle der elsker vand, sjov og motion.

Familiesvømning

På Fam er der instruktør, som kan hjælpe med tips, øvelser og forløb, der støtter læring i vand.

Fam1	Lør.	11:00-12:15	Idr.C	525*
Fam2	Søn.	10:00-11:00	Idr.C	500*
Fam3	Søn.	11:00-12:00	Idr.C	500*

*Prisen er pr. familiemedlem.

Tekniktræning for Voksne og Triatleter

Vil du lære at svømme god og hurtig crawl? Eller er du en triatlet eller tidligere konkurrencesvømmer, som gerne vil forbedre svømningen?

TVT*	Man.	19:15-20:30	Idr.C	1000

* Fra +18 år

Flexhold

Motionssvømning med fleksibilitet. Kom når det passer dig. Holdet har hele hallen til rådighed.

FLEX E	Man.	20:30-21:00	Idr.C	1345
	Tirs.	16:00-16:30		
	Tors.	16:00-16:30		
	Lør.	10:00-11:00		
FLEX E+	Man.	20:30-21:00	Idr.C	1395
	Tirs.	16:00-16:30		
	Tors.	16:00-17:00		
	Søn.	12:00-13:00		
FLEX A	Man.	21:00-21:30	Idr.C	1495
	Tirs.	21:00-21:30		
	Ons.	20:45-21:15		
	Tors.	21:00-21:30		
	Søn.	12:00-13:00		

Motionssvømning

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
M1	Lør.	10:00-11:00	Idr.C	775
M2	Søn.	09:30-10.00	Idr.C	675
M3	Søn.	12:00-13.00	Idr.C	775
M mix	Lør	10:00-11:00	Idr.C	1075
	Søn.	12:00-13:00		

Morgenmotion

MM1	Man.	06:00-07:30	Idr.C	1250
	Ons.	06:00-07:30		
	Søn.	09:30-10:00		
MM2	Man.	06:15-07:15	Idr.C	1200
	Ons.	06:15-07:15		
	Søn.	08:45-09:30		

AquaFitness Step mix (AQSM)

Fra simple step til koreografi. Vi styrker balancen og koordinationen, mens vi sætter pulsen i vejret, og har det sjovt.

AQSM1	Man.	19:00-20:00	Elle.	1000
AQSM2	Tirs.	20:00-21:00	Elle.	1000

AquaFitness

Meget populær motionsform! Effektiv motion for hele kroppen. Kom i god form uden at belaste dine led.

AQF1	Man.	20:00-21:00	Elle.	1000
AQF2	Tirs.	19:00-20:00	Elle.	1000
AQF3	Ons.	19:00-20:00	Elle.	1000
AQF4	Ons.	20:00-21:00	Elle.	1000
AQF5	Tors.	19:00-20:00	Elle.	1000
AQF6	Tors.	20:00-21:00	Elle.	1000

(Ved køb af 3 AquaFitness ydes 200,- rabat. Send mail med navn og de valgte hold)

Ved ønske om en gratis prøvetime på et af holdene, skriv da til nedenstående mail.

Træning i vand for Seniorer

Fitnesstræning i vand. Træningen lægger vægt på at komme omkring alle kroppens muskelgrupper.

AQF S1	Lør.	10:00-11:00	Elle.	725
AQF S2	Lør.	11:00-12:00	Elle.	725

Voksen Begynder

Deltagerne er voksne som ønsker at lære grundlæggende svømmeteknik.

Hold	Dag	Tid	Sted	Pris
VB1	Tirs.	17:30-18:00	Idr.C	945

Voksen Øvede

For voksne, som er/har fuld fortrolighed med svømning. Der undervises i de fire stilarter.

VØ1	Tirs.	17:30-18:00	Idr.C	945
VØ2	Tors.	16:30-17:00	Idr.C	945
VØ+	Tirs+Tors		Idr.C	1770

Bevæg dig for livet (Seniorer)

Motionssvømning og fri-træning

MF	Tirs.	9:00-9:45	Idr.C	725

Vandgymnastik

VG	Tirs.	9:45-10:30	Idr.C	725

Undervandsrugby Senior (+18 år)

Undervandsrugbyholdet er for de svømmere der ønsker at udforske undervandsrugby.

UVS	Ons.	19:30-20:45	Idr.C	845

(Mulighed for studierabat- Send mail = 345,- rabat)

PRAKTISK INFO.

Efterårssæson i perioden 10. Aug. 2026 til 18. dec. 2026

Der undervises på Ellevangskolen (Elle), Vorrevangskolen (Vorr) og Idrætscenteret ved Vejlby Risskov Hallen (Idr.C).

Spørgsmål vedr. tilmelding og privat træning: info@SkovbakkenSwim.com

Der tages forbehold for evt. trykfejl

Se mere om Skovbakken Svømning på https://svoemning.skovbakken.dk/tilmelding/