

BABY-SVØMNING

Som noget nyt tilbyder Holbæk Svømme Klub, i samarbejde med svømmeinstruktør Susanne Vang Søgård, svømning for de mindste.

I begyndelsen vil vi køre en prøveperiode løbende fra d. 13. november til d. 18. december til en speciel pris af 360,00kroner for hele perioden.

Målgruppe: Børn fra 8 uger op til 1 år, så er navlen sammenvokset og mor er fysisk klar oven på fødslen. Fædre/barn er naturligvis også meget velkommen!

Tidspunkt: Opstart torsdag d. 8. januar 2015.

Hold 1 kl. 08:00-08.45

Hold 2 kl. 08.45-09.30

Pris: Samlet pris for 2 måneder 640,00kr.

Tilmelding/Betaling: Sker via klubbens hjemmeside www.swimhsk.dk under events hvor man betaler med VISA Dankort, hvis man ikke har VISA Dankort, kan man henvende på klubbens kontor, som er åbent: tirsdag og torsdag fra klokken 16:00 – 18:00.

Her er en unik mulighed for at nyde samværet med dit barn i det 30 grader varme vand i det lave bassin i Holbæk Svømmehal, en helt speciel tæt nærhed barn og voksne imellem.

Hver torsdag laver vi nogle små lege og bevægelser og øver barnets tilvænning til vandet – hvor de vil nyde fornemmelsen af lethed og bevægelsesfriheden i vandet.

Ingen børn er født "vandskræk" og oplevelsen giver både vandglæde, motion og socialt og hyggeligt samvær med de øvrige babyer og voksne og Susanne går med i vandet og sørger for at alle er trygge.

Vi sørger for en behagelig ro og dæmpet musik i svømmehallen, som er med til at give en positiv og tryk oplevelse for alle.

De øvelser der instrueres i udvikler ligeledes motorikken og stimulerer alle sanserne - en udvikling der er af blivende værdi.

Susanne er selvstændig Sundhedscoach, Kostvejleder og Mindfulness instruktør. Hun har Sundhedsklub og hjælper mennesker med at opnå vægttab og hjælper stress-ramte med at få ro, øge koncentrationen og få større selvindsigt og livsglæde. Herudover afholder Susanne Madkurser, Sundhedsdage og workshops privat og i virksomheder.

Susanne er uddannet Svømmeinstruktør, er tidligere konkurrencesvømmer og har med stor interesse og ikke mindst tilslutning undervist svømmehold for både babyer og små børn.

Har senest gennemført livredderprøven i december 2013.

Læs mere om Susanne Vang Søgård her: <http://susannevang.dk>

04. november 2014

Tim Anker Wermuth

Klubchef - Halinspektør