

Plask och Lek:

Hit kommer barn i åldrarna 4 - 5år. Vana instruktörer tar hand om barnen och utökar deras vattenvana och vattenförtroende genom bl.a. sånglekar.



Grodan:

Är en variant av simskola för de barn som är mycket vattenvana. Här lär vi oss att flyta och börjar med grunderna i ryggsim och crawl samtidigt som vi leker mycket. Målsättning är att lära sig simma 10 meter på rygg och mage. Ca ålder på barnen är mellan 5-6 år.

Simskola eller fisken

I simskolan lär du dig grunderna i framförallt bröstsim. Armtag och bentag. Målsättningen är att kunna sammansätta simningen och kunna simma ca 10 meter. Fisken är för dig som redan gått en eller flera kurser, grodan eller simskola och är vattenvan. Givetvis finns det också tid för lek.

Teknikskola:

Här börjar man när man kan simma 25m på djupt vatten. Målet här är att ge deltagarna ökad säkerhet i vattnet och att de ska lära sig bröst- och ryggsim. Du får också prova på crawl och dykning.



Märkesgrupp: Visste du att i år fyller simborgarmärket 75 år? Missa inte att ta det!

Här börjar man då man behärskar bröst- och ryggsim (200m). I märkesgruppen fortsätter man att finlipa sin bröst- och ryggsimsteknik samt att man här börjar träna crawl. Du får börja lära dig starter, längddykning och huvudhopp och så jobbar vi med märkestagning. Simmärken köps separat.



Simhopp:

På simhoppkurserna lär du dig grunderna i simhopp. Här får du lära dig flera olika sätt att hoppa och dyka. Du får även möjlighet att prova på volter och skruvar från sviktar och hopptorn.



LKF sponsrar simskolorna även 2009.

Om du bor i någon av LKF:s bostäder får du 150:- rabatt på kursavgiften. Uppge namn och lgh:nummer vid anmälan.

SK POSEIDON

Lär dig simma & simhoppa i sommar!

Vi finns hela sommaren på

**Källbybadet, Dalbybadet, Sandbybadet,
Genarpsbadet och Högevallsbadet**



KONTAKTA OSS

Kansliets öppettider är
Mån-Fre 9,30–11,30 och även tors. 14,30-18,30
t.o.m. v 23. Sen gäller sommartider.
Tel: 046-12 82 60
E-post: kansliet@skposeidon.nu
Fax: 046-18 97 79
Postadress: Box 1555, 221 01 Lund
Besöksadress: Högevallsbadet
Hemsida: www.skposeidon.se

SOMMARPROGRAM 2009

KÄLLBYBADET

<u>KURS</u>	<u>TID</u>	<u>PERIOD 1</u>	<u>PERIOD 2</u>	<u>PERIOD 3</u>	<u>PRIS</u>
1 Plask & Lek	13.45–14.15	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
2 Grodan	14.20–15.00	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
3 Teknikskola	15.05–15.45	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
4 Märkesgrupp	15.50–16.50	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
5 Fisken	17.00–17.40	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
6 Simskola	17.50–18.30	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
7 Hoppskola	10.30–11.30	15/6-26/6 (2v)			450 kr
8 Hoppskola	11.30–12.30	15/6-18/6 (1v)			250 kr
9 Hoppskola	11.30–12.30	22/6-26/6 (1v)			275 kr
10 Hoppskola	10.30–11.30	29/6-3/7 (1v)			275 kr
11 Hoppskola	11.30–12.30	29/6-3/7 (1v)			275 kr
12 Hoppskola	10.30–11.30			10/8-14/8 (1v)	275 kr
13 Hoppskola	11.30–12.30			10/8-14/8 (1v)	275 kr

DALBYBADET

<u>KURS</u>	<u>TID</u>	<u>PERIOD 1</u>	<u>PERIOD 2</u>	<u>PERIOD 3</u>	<u>PRIS</u>
1 Plask & Lek	13.30–14.00	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
2 Grodan	14.10–14.50	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
3 Teknikskola	15.00–15.40	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
4 Märkesgrupp	15.45–16.45	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
5 Fisken	17.00–17.40	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
6 Simskola	17.45–18.25	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
7 Simskola	18.30–19.10	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr

SANDBYBADET

<u>KURS</u>	<u>TID</u>	<u>PERIOD 1</u>	<u>PERIOD 2</u>	<u>PERIOD 3</u>	<u>PRIS</u>
1 Plask & Lek	13.30–14.00	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
2 Grodan	14.10–14.50	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
3 Teknikskola	15.00–15.40	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
4 Märkesgrupp	15.45–16.45	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
5 Fisken	17.00–17.40	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
6 Simskola	17.45–18.25	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr
7 Simskola	18.30–19.10	15/6-3/7	6/7-24/7	27/7-14/8	625 kr

GENARPSBADET

<u>KURS</u>	<u>TID</u>	<u>PERIOD 1</u>	<u>PRIS</u>
1 Plask & Lek	14.30–15.00	15/6-3/7	625 kr
2 Teknikskola	15.10–15.50	15/6-3/7	625 kr
3 Märkesgrupp	16.00–17.00	15/6-3/7	625 kr
4 Fisken	17.10–17.50	15/6-3/7	625 kr
5 Simskola	18.00–18.40	15/6-3/7	625 kr

HÖGEVALLSBADET (Inomhus)

<u>KURS</u>	<u>TID</u>	<u>PERIOD 1</u>	<u>PRIS</u>
1 Simskola	10.00–10.40	15/6-3/7	625 kr
2 Simskola	10.50–11.30	15/6-3/7	625 kr
3 Simskola	12.15–12.55	15/6-3/7	625 kr
4 Simskola	13.00–13.40	15/6-3/7	625 kr

Till kursavgiften tillkommer medlemsavgift på 200:- / år om du inte redan är medlem hos SK Poseidon
Kurserna genomförs måndag till fredag i 3 perioder med undantag för midsommarafton 19/6

Vi reserverar oss för kursens genomförande vid för lågt deltagarantal.

Välkomna till en sommar full med sol, vatten och lek.

