



UNDERVISNING I VAND



Babysvømning

Lone U. Elmstrøm

Mandag kl. 10.15-12.45

599,-

Underviseren arbejder ud fra det enkelte barns behov, og tilstræber at give barnet, og dets forældre en god og tryk oplevelse hver gang. Babysvømning har mange gavnlige effekter for både barn og forældre.

For barnet:

- o Forbedre barnets fornemmelse af egen krop
- o Forbedre muskeltonus samt koordination
- o Skabe tryk ved vand
- o Udvikle barnets selvstændighed
- o Lægge en grobund for barnets fremtidige svømning

For forholdet mellem barn og forælder:

- o Øge tilknytning og forbedre evnen til at tolke barnets signaler
- o Forstærke kommunikationen mellem barn og forælder
- o Styrke barnets følelse af tryk og sikkerhed hos forælderen
- o Nærvær og gode oplevelser



Leg & Plask

Lone U. Elmstrøm

Mandag kl. 16.30-18.00 - torsdag kl. 16.00-17.30

599,-

Hold 1 er for børn, der ikke er babyer mere.

Vi skal lege med vandet og lave en masse bevægelser, som er grundlag for svømning. Vi skal hoppe og plask, sparke og dykke og synge en masse sanglege. I denne periode opdager børnene deres VILJE så undervisningen vil ikke altid være så struktureret.

Hold 2 er for de lidt større, hvor børnene kan og tør lidt mere. Jeg ser børnene i øjenhøjde og varierer udfordringerne efter hver enkelt barns behov.

Der skal være 1 voksen pr. barn.

Det bliver sjovt og det giver selvtillid i vandet!



UNDERVISNING I VAND



Tryk ved Vand

Lone U. Elmstrøm

Tirsdag kl.16.00-16.45

599,-

Dette er et hold for børn, som ikke bryder sig om at få hovedet under vand eller slippe bunden. Det er for de usikre eller ængstelige børn og for dem, der mangler teknikken til at svømme selv.

Vi vil lege med alle de grundlæggende bevægelser; balance, at flyde, at puste ud under vand, at hoppe op fra bunden, at hoppe ned i vandet, at dykke og selvfølgelig øve svømmebevægelserne til crawl og brystsvømning. Uden leg, ingen indlæring!

Der skal være 1 voksen pr. barn, og i må meget gerne have velsiddende briller med (gå efter briller med bred gummikant, der suger sig fast til ansigtet uden remmen).

Det bliver svært og sjovt, og det giver selvtillid, når det lykkes!



Svømning for begyndere

Lone U. Elmstrøm

Tirsdag kl.16.45-17.30 - torsdag kl. 17.30-18.15

599,-

Dette hold er for børn, der er glade og trygge i vand og som kan svømme en smule selv.

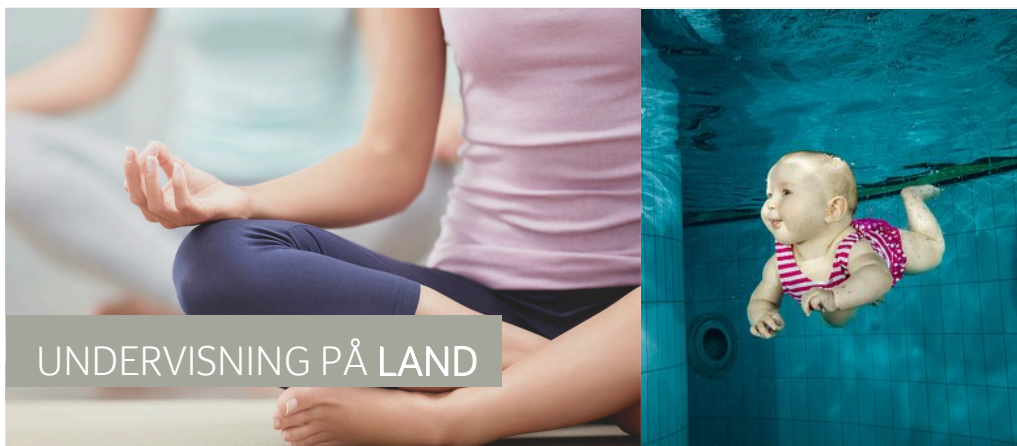
Vi vil øve en masse teknik og prøve at svømme længere, dykke dybere og lave kolbøtter.

Jeg vil gerne lære børnene at svømme rigtig crawl, rygcrawl og brystsvømning, men der bliver også tid til at lege og lave vandkamp med sin mor eller far. Uden leg, ingen indlæring.

Der skal være 1 voksen pr. barn og i må meget gerne have velsiddende briller med (gå efter briller med bred gummikant, der suger sig fast til ansigtet uden remmen).

Det vil også være fint, hvis børnene har svømmefødder med.

Det bliver sjovt og det giver selvtillid at svømme selv!



UNDERVISNING PÅ LAND

Yoga & Meditation v/Shanti Grann - Onsdag kl. 09.00-10.30

Yoga er træning for krop, sind og sjæl

Vi laver rolige øvelser med fokus på meditativt nærvær, til at løsne op og bringe bevidsthed ind i hele kroppen, åndedrætsøvelser til at afbalancere kroppens energi og dybdeafspænding der efterlader dig afspændt både kropsligt og mentalt. Vi vil primært arbejde med meditationen Antar Mouna (Indre Stilhed), som blandt andet opøver dit nærvær og lærer dig at finde indre ro.

