

**Vil du have en pragtfuld oplevelse i vand?
– gå til svømning i Ulfborg IF svømmeklub!**

Vi starter ny sæson op i uge 36 (se annonce andet sted i avisen)

Vi har i år adskillige spændende aktiviteter på programmet.

Vi laver **åbent hus-arrangement** tirsdag den 21. august kl. 17.00-18.00, hvor der både står en træner og en repræsentant fra svømmeudvalget til rådighed i forhold til netop de spørgsmål som du måtte have til vores nye sæsonprogram. Ligeledes har du selvfølgelig mulighed for at komme i vandet og få en dukkert.

Konkret vil vi også kunne se dig eller dit barn svømme og dermed få en snak omkring niveau og holdvalg, hvis du måtte ønske det. Det er selvfølgelig helt op til dig.

Vi ønsker flere svømmere i **aldersgruppen 12-18 år**, derfor har vi i år besluttet, at man **gratis** kan møde op hver torsdag fra kl. 16.30-18.00 i hele september måned for at deltage på holdet "De seje", som er et hold hvor man dels kan forbedre sin svømmeteknik, men hvor der også vil indgå øvelser på land kombineret med andre sjove aktiviteter. Vil du være sikker på en plads på holdet skal du dog tilmelde dig.

Vi tilbyder **vandpolo for sjov**. Vandpolo er en holdsport alle kan lære og som giver en rigtig god fysisk træning at deltage på dette hold uden de sædvanlige overbelastningsskader. Eneste forudsætning er at du kan svømme og træde vande. Det er en rigtig god træningsform for eventuelle knæ- og ledskeader! Spillet er for alle uanset køn og alder. Det er **gratis** at deltage til vandpolo i 01. kvartal og du skal derfor blot tilmelde dig for at blive registreret i vores system.

Som noget nyt udbyder vi et baby og småbørnshold om eftermiddagen for de 0-2 årige. Via det 32 grader varme vand bliver barnets sanser stimuleret og samtidig er det pragtfuldt samvær med dit barn. Du vil opleve en helt særlig nærkontakt og blive trænet i de forskellige greb, der giver netop dit barn de bedste forudsætninger for at bevæge sig i vandet og dykke. Målene for timerne er at gøre barnet trygt ved vandet, som det jo kender fra tiden i moderens mave, og vi går stille og roligt frem i det enkelte barns tempo.



Vi vil til at lege svømning ind, ved en god blanding af øvelser, sanglege og rim. Programmet vil veksle mellem instruktion og tid til at træne med din baby. Der er rig mulighed for at udvikle sig individuelt sammen med sin baby. Husk tilmelding, hvis du vil være sikker på en plads. Holdet er 6 gange. Der vil via klubbens undervandskamera være muligt at få nogle pragtfulde billeder af dit barn i vandet.

Krav: Dit barn skal være fyldt 8 uger, før det kan komme på holdet.

Vi fortsætter med at tilbyde familiesvømning om søndagen her har alle småbørns- familier mulighed for at komme i svømmehallen og benytte såvel det lille som store bassin alene uden større børn. Målgruppen er familier med børn op til 7 år. Der vil være instruktør tilstede men ingen decideret undervisning. Dog kan der tilbydes vejledning omkring dit barns nærmeste udviklingszone i forhold til at blive en dygtig svømmer. Der betales blot for et barn resten af familien deltager gratis.

Tilmeld dig allerede nu via vores hjemmeside på
<http://ulfborgif.dk/svommehold/>