



Tilmelding til DGI Vestsjælland senest: den 5. februar 2010 på [www.dgi.dk/201017756000](http://www.dgi.dk/201017756000) eller: [christian.abildgaard@dgi.dk](mailto:christian.abildgaard@dgi.dk)

**Ansvarlig:**

Formand for Tårnborgh/Vemmelev Svømmeklub:  
Torben Bertelsen, mobil 40 43 41 14

**Adresse:**

Korsør Svømmehal  
Nor Allen 1  
4220 Korsør



**Svømmeskole i Korsør**  
19.-20. februar (Uge 7)

**DGI Vestsjælland og Tårnborgh Vemmelv svømmeklub** indbyder til svømmeskole i Korsør Svømmehal i vinterferien uge 7 d. 19.-20. februar 2010 for børn i alderen 8-16 år. Max. antal deltagere: 30 personer.

**Indhold:**

Svømmetræningen er et bærende element, derfor er forudsætningen at svømmerne skal kunne begå sig i det lave såvel som i det dybe bassin. Der bliver også tid til hygge og sjov.

**Målsætning:**

Er at svømmerne skal have det sjovt samtidig med at de får lejlighed til at udvide deres glæde ved at svømme og være sammen med kammerater/veninder som har samme interesse. Er der børn med sygdomme eller andre særlige behov, bedes det oplyses til den ansvarlige skoleleder Torben Bertelsen.

**Varighed:**

Fredag d. 19. februar - lørdag d. 20. februar 2010 (Se program).

**Pris: 399,- kr. inkl. T-shirt og sportsbølle og vand lørdag middag.**

**Husk drikkedunk.**



**Program, fredag d. 19/2-10:**

**Mødetid kl. 16 i cafeteriet** – Navneopråb og badeanvisning samt præsentation af svømmeskolens generelle målsætning samt dagens indhold.

Kl. 16.20 Omklædning

Kl. 16.35 Vandtilvænnning og startaktiviteter i det lille bassin.

Kl. 17.00 Deltagerne niveauopdeles i 2 grupper. Den ene gruppe fortsætter i begynder bassinet, den anden starter i det lange bassin.

Kl. 17.10 Vandgymnastik, små lege og social sammenrystning.

Kl. 18.00 Fri leg

Kl. 18.30 Tak for i dag og op ad vandet

**Program, lørdag d. 20/2-10:**

Mødetid kl. 9.00 i forhallen - Navneopråb og badeanvisning samt præsentation af dagens indhold (Niveauopdelingen fra dagen før bibeholdes).

Kl. 9.15 omklædning

Kl. 9.30 Vandgymnastik

Kl. 9.45 Startaktiviteter

Kl. 10.00 Svømmeundervisningen påbegyndes

Kl. 11.00 Fri leg, toiletbesøg m.m.

Kl. 11.15 Svømmeundervisningen genoptages

Kl. 12.15 Op af vandet og omklædning.

Kl. 12.45 Frokost, hygge og afslutning (Evaluerings)

Kl. 13.30 Farvel og tak for denne gang.