

# Senior Svømning



2022/2023

# Vil du gerne holde dig selv aktiv i din pensionisttilværelse? Så grib chancen og meld dig til seniorsvømning!

Her får du mulighed for at holde gang i både krop og sjæl i samvær med andre seniorer. Kom og vær med til et par hyggelige timer i Gellerupbadet, Badeanstalten Spanien, Lyseng Svømmehal eller på Aarhus Svømmestadion! Der er instruktør på alle hold.

## Hvad kan en lektion indeholde?

- Vandgymnastik
- Aquajogging - effektiv men skånsom konditræning i vand med stort svømmebælte på
- Motionssvømning
- Socialt samvær

## Pris

For at deltage i seniorsvømning skal du købe en entrébillet i svømmehallen. Det kan være en fordel at købe et 12-turskort. Du kan se priser og købe billet på [www.vigirbyenpuls.halbooking.dk](http://www.vigirbyenpuls.halbooking.dk) og klik på "Klippekort og månedkort".

## Hvem kan deltage?

Seniorsvømning er for dig der er pensionist og +60 år. Alle kan deltage - også begyndere og personer med småskavanker. Husk at tilmelde dig først.

## Tilmelding

Du kan tilmelde dig et hold ved at ringe til Folkesundhed Aarhus på 41 85 51 29 (telefontid: mandage og onsdage fra kl. 13.00 - 14.00). Der er løbende tilmelding hele året rundt. Er der ikke plads på det hold, du ønsker, kan du komme på venteliste.

Vi laver primært vandgymnastik og aquajogging. Indholdet i træningen varierer og afhænger bl.a. af vanddybden. Hvis der ikke står andet, vil du kunne bunde.

Vi slutter af med fælles kaffe/te, socialt samvær og nogle gange morgenmad eller frokost.

Har du lyst at blive en af vore frivillige svømmeinstruktører, må du meget gerne kontakte os. Vi står for din oplæring, du skal bare komme med lysten!

### Badeanstalten Spanien

#### Tirsdage:

Hold 8: Kl. 8.30-9.15

Hold 9: Kl. 9.30-10.15

#### Onsdag:

Hold 19: kl. 9.45-10.30

#### Torsdage:

Hold 10: Kl. 9.00-9.45

Hold 11: Kl. 10.00-10.45

### Lyseng Svømmebad

#### Mandage:

Hold 16: Kl. 12.00-12.45

Hold 14: Kl. 14.00-14.45

Hold 15: Kl. 14.50-15.35

#### Torsdage:

Hold 17: Kl. 11.00-11.45

#### Fredage:

Hold 18: kl. 9.20-10.05 (dybt vand)

### Tovshøjskolen

#### Fredage:

Hold 20: Kl. 11.00-11.45

### Gellerupbadet

#### Mandage:

Hold 1: Kl. 8.15-9.00

Hold 2: Kl. 9.15-10.00

#### Onsdage:

Hold 3: Kl. 8.15-9.00

Hold 4: Kl. 9.00-9.40

Hold 5: Kl. 9.45-10.30

#### Torsdage:

Hold 6: Kl. 15.15-16.00

#### Fredage:

Hold 7: Kl. 9.10-9.55

### Aarhus Svømmestadion

#### Mandage:

Hold 12: Kl. 9.15-10.00 (dybt vand)

#### Torsdage:

Hold 13: Kl. 9.30-10.15 (dybt vand)

### Møllestien

Tirsdage, kl. 11.30-12.00

13 x vandgymnastik i varmt vand

Pris: 520,- kr. (= 40,- kr./gang).

Tilmelding til dette hold:

mail til Lise: li.ko@sol.dk

### Ved spørgsmål kontakt:

Andrea Martina Grawe  
Telefon 41 85 51 29  
Mail: [anmg@aarhus.dk](mailto:anmg@aarhus.dk)

### Adresser og telefonnumre:

Gellerupbadet  
Dortesvej 43  
8220 Brabrand  
Tlf. 86 25 69 01

Badeanstalten Spanien  
Spanien 1  
8000 Aarhus C  
Tlf. 89 40 20 70

Lyseng Badet  
Lysengvej 4  
8270 Højbjerg  
Tlf: 87 13 33 85

Aarhus Svømmestadion  
F. Vestergaardsgade 3  
8000 Aarhus C  
Tlf.: 86 12 86 44