

Hold	Ugedag	Tidsrum	Lokale	Beskrivelse	Deltagere
Svømning: Hold A 3-4 klasse(8-10 år)	Mandag	15.35-16.30	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Der arbejdes primært med træning af de fire svømmearter: crawl, rygcrawl, bryst- & rygsvømning. Legen er stadig en vigtig del, men vi skal også blive bedre til den tekniske del af svømmearterne. Basal træning for dem, der gerne vil lære nyt, og for dem, der har lyst til at træne det, de allerede har lært. Mulighed for at tage svømmemærker i slutningen af sæsonen.	20
Svømning: Hold B5-8 år begynder	Mandag	16.30-17.25	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Vi vil lægge stor vægt på vandtilvænningen, således at alle er trygge ved vandet. Gennem leg introduceres de fire svømmearter. Undervisningen foregår i det lave ende. Børnene skal have prøvet at være i en svømmehal før.	20
Svømning: Hold C 3-4 klasse(8-10 år)	Mandag	17.25-18.20	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Der arbejdes primært med træning af de fire svømmearter: crawl, rygcrawl, bryst- & rygsvømning. Legen er stadig en vigtig del, men vi skal også blive bedre til den tekniske del af svømmearterne. Basal træning for dem, der gerne vil lære nyt, og for dem, der har lyst til at træne det, de allerede har lært. Mulighed for at tage svømmemærker i slutningen af sæsonen.	20
Svømning: Hold D-5-8 år begynder	Mandag	18.20-19.15	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Vi vil lægge stor vægt på vandtilvænningen, således at alle er trygge ved vandet. Gennem leg introduceres de fire svømmearter. Undervisningen foregår i det lave ende. Børnene skal have prøvet at være i en svømmehal før.	10
Svømning: Hold E-5-8 år øvet	Mandag	18.20-19.15	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Vi træner de fire svømmearter og gør brug af redskaber til træning af færdighederne. Legen vil være det bærende element i undervisningen, for vi skal hygge os og have det sjovt, mens vi er i vandet. Undervisningen foregår i det dybe ende børnene skal derfor kunne bevæge sig trygt i det dybe vand uden vinger eller bælte.	10
Svømning: Hold F Konkurrence Svømning fra 16år og op	Mandag	19.25-20.30	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Konkurrence svømning. Træningen er tiltænkt de gode svømmere, der kan svømme 100 meter på ca. 1.15 min.	20
Svømning: Hold G-Frisvømning	Mandag	20.30-21.50	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Man svømmer så langt, som man har lyst og i et tempo, der passer én. Man komme og gå, som man vil indenfor åbningstiden.	72
Svømning: Hold H - 3-4 klasse(8-10 år)	Tirsdag	15.40-16.35	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Der arbejdes primært med træning af de fire svømmearter: crawl, rygcrawl, bryst- & rygsvømning. Legen er stadig en vigtig del, men vi skal også blive bedre til den tekniske del af svømmearterne. Basal træning for dem, der gerne vil lære nyt, og for dem, der har lyst til at træne det, de allerede har lært. Mulighed for at tage svømmemærker i slutningen af sæsonen.	20
Svømning: Hold I-5-8 år øvet	Tirsdag	16.35-17.30	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Vi træner de fire svømmearter og gør brug af redskaber til træning af færdighederne. Legen vil være det bærende element i undervisningen, for vi skal hygge os og have det sjovt, mens vi er i vandet. Undervisningen foregår i det dybe ende børnene skal derfor kunne bevæge sig trygt i det dybe vand uden vinger eller bælte.	10
Svømning: Hold J-5-8 år begynder	Tirsdag	16.35-17.30	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Vi vil lægge stor vægt på vandtilvænningen, således at alle er trygge ved vandet. Gennem leg introduceres de fire svømmearter. Undervisningen foregår i det lave ende. Børnene skal have prøvet at være i en svømmehal før.	10
Svømning: Hold K - 2-5 år plask/leg	Tirsdag	17.30-18.25	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Vi vil lægge stor vægt på vandtilvænningen, således at alle er trygge ved vandet. Gennem leg introduceres kendskab til vandet. Undervisningen foregår i den lave ende. Barn og forældre vil være sammen i vandet.	15
Svømning: Hold L Frisvømning	Tirsdag	18.35-20.15	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Man svømmer så langt, som man har lyst og i et tempo, der passer én. Man komme og gå, som man vil indenfor åbningstiden.	72
Svømning: Hold M 3-4 klasse(8-10 år)	Onsdag	15.40-16.35	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Der arbejdes primært med træning af de fire svømmearter: crawl, rygcrawl, bryst- & rygsvømning. Legen er stadig en vigtig del, men vi skal også blive bedre til den tekniske del af svømmearterne. Basal træning for dem, der gerne vil lære nyt, og for dem, der har lyst til at træne det, de allerede har lært. Mulighed for at tage svømmemærker i slutningen af sæsonen.	20
Svømning: Hold N-5-8 år øvet	Onsdag	16.35-17.30	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Vi træner de fire svømmearter og gør brug af redskaber til træning af færdighederne. Legen vil være det bærende element i undervisningen, for vi skal hygge os og have det sjovt, mens vi er i vandet. Undervisningen foregår i det dybe ende børnene skal derfor kunne bevæge sig trygt i det dybe vand uden vinger eller bælte.	10
Svømning: Hold O-5-8 år begynder	Onsdag	16.35-17.30	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Vi vil lægge stor vægt på vandtilvænningen, således at alle er trygge ved vandet. Gennem leg introduceres de fire svømmearter. Undervisningen foregår i det lave ende. Børnene skal have prøvet at være i en svømmehal før.	10
Svømning: Hold P-5-8 år øvet	Onsdag	17.30-18.25	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Vi træner de fire svømmearter og gør brug af redskaber til træning af færdighederne. Legen vil være det bærende element i undervisningen, for vi skal hygge os og have det sjovt, mens vi er i vandet. Undervisningen foregår i det dybe ende børnene skal derfor kunne bevæge sig trygt i det dybe vand uden vinger eller bælte.	10
Svømning: Hold Q-5-8 år begynder	Onsdag	17.30-18.25	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Vi vil lægge stor vægt på vandtilvænningen, således at alle er trygge ved vandet. Gennem leg introduceres de fire svømmearter. Undervisningen foregår i det lave ende. Børnene skal have prøvet at være i en svømmehal før.	10
Svømning: Hold R-5-10 Klasse(10-18 år)	Onsdag	18.25-19.30	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Vi arbejder med den tekniske del af svømningen og lægger vægt på konditions-, styrke- og udholdenhedstræning. Mulighed for at tage svømmemærker.	10
Svømning: Hold S - Frisvømning	Onsdag	19.40-20.30	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Vi arbejder med den tekniske del af svømningen og lægger vægt på konditions-, styrke- og udholdenhedstræning. Mulighed for at tage svømmemærker.	20
Svømning: Hold T-Familie	Lørdag	11:00-14:00	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Er hyggeligt samvær, leg, boldspil og svømning for børn og voksne. På familiesvømmerholdene kan man komme og gå, som man vil indenfor åbningstiden, bare man overholder nogle få regler: En familie defineres som max 2 voksne med 2 egne børn eller børnebørn. Børn skal altid være i følge med voksne, og det er principielt den voksne, der har ansvaret for barnet. Livredderen har ansvaret for de voksnes sikkerhed.	72
Svømning: Hold U-Familie	Søndag	09:00-12:00	Sankt Annæ Gymnasium / Svømmehal	Er hyggeligt samvær, leg, boldspil og svømning for børn og voksne. På familiesvømmerholdene kan man komme og gå, som man vil indenfor åbningstiden, bare man overholder nogle få regler: En familie defineres som max 2 voksne med 2 egne børn eller børnebørn. Børn skal altid være i følge med voksne, og det er principielt den voksne, der har ansvaret for barnet. Livredderen har ansvaret for de voksnes sikkerhed.	72