

September 2017

Monsi Nyt





VELKOMMEN

Efteråret er over os, og det betyder at det er tid til svømning.
Jeg vil med dette lille velkomst skriv, byde både nye og tidligere medlemmer velkommen til sæsonen 2017/2018 i Kjellerup Svømmeklub.

Inde i bladet vil der være mere information til forældre som har børn der går til svømning, jeg håber i vil give jer tid til at læse dette.

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at rose vores fantastiske instruktører, som uge efter uge levere en god og spændende svømmeundervisning. Husk på at uden dem var der ingen svømmeklub i Kjellerup.

Kjellerup Svømmeklub, er dog meget mere end svømmeundervisning for børn, vi tilbyder også forskellige aktiviteter for voksne. Som noget helt nyt, tilbyder vi i år et nyt koncept for voksne, nemlig Aquafitness FLEX. I en hverdag med job og familie, kan det være svært at nå den ugentlige træning på et fast hold. Aquafitness FLEX er Kjellerup Svømmeklubs, forsøg på at gøre aquafitness og træning i vand mere fleksibelt.
Læs mere om alle vores tilbud på hjemmesiden.

Den kommende sæson byder også på en masse forskellige aktiviteter og events. Det første af slagsen finder sted allerede søndag den 1. oktober, hvor Den Store Svømmedag løber af banen. Det er helt gratis og alle er velkommen.

Jeg vil som jeg plejer også opfordre alle til at huske på, at det er nødvendigt at vaske sig ordentligt inden man hopper i vandet i svømmehallen. Dette gælder både voksne og børn. Jo bedre vi alle er til at huske dette, des mindre kemi skal der bruges på at holde vandet i svømmehallen rent.

Har i spørgsmål er i altid velkommen til at sende dem på mail til: kjellerupsvommeklub@live.dk og så vil der hurtigst muligt blive svaret herpå. Såfremt det er nødvendigt kan man også kontakte os angående andre svømmeklub relaterede ting på 25 14 36 63. Send også gerne en sms, hvis spørgsmålet kan klares på denne måde. Da jeg ikke har mulighed for at tage telefonen i dagtimerne, er det bedre at sende en mail end at indtale en besked på vores telefonsvarer da denne ikke bliver lyttet igennem så ofte.

Endelig vil jeg på vegne af svømmeklubbens bestyrelse og instruktører ønske alle en rigtig god sæson


Simon Jørgensen
Formand
Kjellerup Svømmeklub

Kjellerup Svømmeklub

Aquafitness FLEX

Et tilbud til den aktive.

Med Aquafitness FLEX
kan du være med på alle
vores hold—når du vil

500kr.

For hele sæsonen.
(September-April)

AquaSpinning

AquaJogging

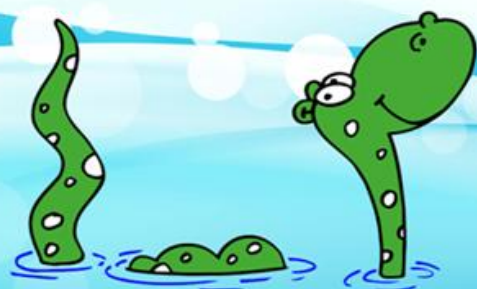
AquaCirkeltræning

Motionssvømning

Dig i fokus

Træning i vand er skånsomt for
kroppen.

Hvad enten du træner for at få
strammet op, eller har brug for
genoptræning, så er Aquafitness
FLEX lige noget for dig.



TIL DIG MED EN AKTIV HVERDAG

**Super
Brugsen**

**KJELLERUP VULKANISERING
& DÆKCENTER ApS**

TLF. 86 88 11 32

www.kjvulk.dk

INDUSTRIPARKEN 20 KJELLERUP



Falck

Dykkerbriller

Børnebrille: 135kr.

Voksen brille: 160kr.



Brillerne kan købes hos din instruktør i svømmehallen.



RENOVERING
TAGARBEJDE
VINDUER
GLARMESTER
TILBYGNINGER

SØRENS REJSE

Motionssvømning

Motionssvømning er et tilbud til folk som ønsker at motionerer i vand på den gammeldags og traditionelle måde, altså ved at svømme baner på langs af bassinet.

Dette sker under opsyn af en livredder.

Motionssvømningen er den del af vores koncept Aquafitness FLEX.

Du kan svømme alt det du vil i hele sæsonen.

Man bestemmer selv hvilke dag/dage man vil svømme, så hvis det passer bedst med hver anden tirsdag og hver anden torsdag så er det bare sådan man gør, det er helt op til den enkelte.

Der kan svømmes på følgende tidspunkter:

Mandag & Onsdag 5:45 - 6:45

Tirsdag og Torsdag 20:00 - 21:00

Pris: 500

Kjellerup VVS A/S

VVS · BLIK · NATURGAS www.kjellerupvvs.dk



CENTER♦REVISION

KJELLERUP

Praktisk info til forældre med børn til svømning.

Som nævnt i intro hilsnen så er det nødvendigt at børnene går i bad og vasker sig med sæbe inden de tager deres badetøj på. De skal ligeledes søge for at vaske deres hår, hvilket mange børn tit glemmer. Vi håber at i vil tage en snak med jeres barn om hvordan man vasker sig når man skal til svømning. Vi vil ligeledes gerne have at i tager en snak om hvordan man opfører sig i et omklædningsrum, her tænker vi på at man skal søge for at lægge sit tøj pænt og ikke smide det rundt om i hele omklædningen. Da vi har mange der skal igennem omklædningsrummene, og somme tider også skal dele med brugerne af gymnastiksalene er det vigtigt at der er en god tone hvor man giver plads og tager hensyn til hinanden. Vi vil løbende tjekke om børnene husker at vaske sig, men da vi ikke har mulighed for at have en instruktør stående i omklædningsrummet hele tiden, må i som forældre også gerne kommenterer det hvis i ser børn som glemmer at vaske sig.

Angående badetøj anbefaler vi at børnene har badetøj med som de selv kan tage på. Vores klare anbefaling til pigerne er en alm. badedragt i et stykke som er nem at iføre sig. Undgå derfor bikinitoppe og lignende der skal trækkes over hovedet eller bindes i nakken. Piger med langt hår opfordres til at have en hårelastik med så håret kan sættes op **(efter man har været i bad)** det kan nemlig være svært at lære at svømme hvis man hele tiden skal kæmpe med hår foran øjnene. For drengenes vedkommen anbefaler vi svømme tights, og ikke badesHORTS, da disse giver større modstand i vandet og dermed er sværere at svømme med.

Vi opfordre ligeledes til at man anskaffer sig nogle fornuftige dykkerbriller, som sidder godt på børnene, da vi ikke kan garantere at der er mulighed for at låne. Vi anbefaler at de dykkerbriller man anskaffer sig er alm. dykkerbriller og altså **ikke** dykkermasker som dækker næsen.

Har man børn som til dagligt bruger briller og derfor har behov for dykkerbriller med styrke kan dette skaffes ved de fleste optikere til en fornuftig pris - de virker rigtig godt, og her tales der af erfaring.

For at instruktørerne på de forskellige børnehold kan give den bedst mulige træning, ser vi gerne at forældre ikke opholder sig i svømmehallen under træningen. Dog er det muligt som forældre at komme og se på den første svømmegang i hver måned. Har man en speciel grund til at skulle opholde sig i svømmehallen mens ens barn svømmer, skal man lave aftaler med den enkelte instruktør. Er ens barn startet til svømning på et krabbehold, men stadig går i børnehave, er det selvfølgelig i orden at forældrene er med inde i svømmehallen. Vi håber at i alle vil respekterer dette. (Der er dog undtagelser for Haletudserne ifølge holdbeskrivelserne)

I forhold til forældre der skal hjælpe deres børn med omklædning så har vi følgende regel: barnet skal følge forældrene - altså drenge skal med mødre ind i damernes omklædning osv. Disse regler har vi opstillet for at tage hensyn til de børn som godt selv kan finde ud af at klæde om, samt hensyn til de ældre børn som kan være i gang med at bade. Vi håber på forståelse for dette.

**SPAREKASSEN
KRONJYLLAND**



Rimelig stor. Rimelig rar.

Gl. Kjellerup



-alt i VVS



Camilla

**KUSK
HVIDEVARER**

AquaJogging

Uanset hvad formålet er - fitness - genoptræning efter idrætsskader - ryg problemer - overflødige kilo - eller motion på en hyggelig måde, så er det hele indeholdt i Aqua jogging!

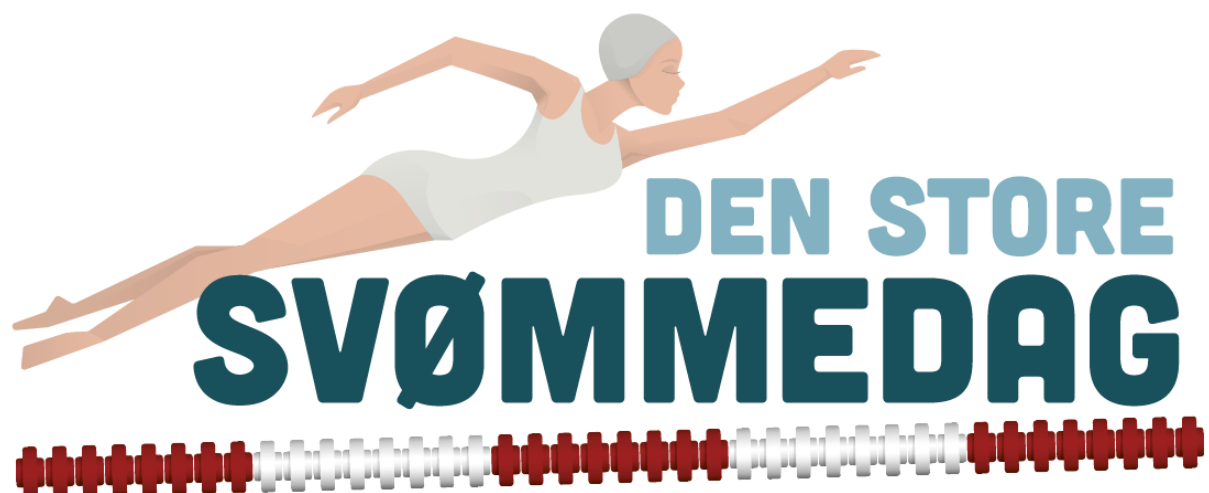
Aqua jogging er træning på dybt vand - iført et aqua-bælte, som støtter ryggen og sikrer stabiliteten i vandet så man frit kan bevæge hele kroppen og alle led.

Genoptræning

Aqua jogging er velegnet til genoptræning

Aqua jogging henvender sig til alle, også til dem med Fx. ryg problemer og muskellidelser, overvægtige og ældre.

Mandag 18:00 - 19:00



Søndag den 1. oktober
10:00 - 16:00

Kjellerup Svømmeklub er igen i år med når der landet over afholdes Den Store Svømmedag. Den Store Svømmedag er et landsdækkende arrangement, hvor alle der har lyst kan komme i svømmehallen og svømme så langt de kan.

I Kjellerup er der selvfølgelig også mulighed for dette. Samtidig benytter vi lejligheden til at alle børn der går til svømning kan svømme sig til et gratis distance svømmemærke. Pris 10kr. hvis man ikke er medlem af klubben.

KLASSE DYSTEN

I forbindelse med Den Store Svømmedag afholder vi en klasse dyst hvor klasserne på Trekløverskolens afdelinger (0. til 6. klasse) dyster om at svømme flest meter og om at deltage med flest procent af klassen. De to klasser som klarer sig bedst vinder **1000kr.**

FØLG OS

**Vil du være opdateret på alt nyt
i Kjellerup Svømmeklub så følg os på disse
sociale medier:**



Kjellerup Svømmeklub



kjellerup_ svømmeklub



kjsvømmeklub

Instruktører i Kjellerup Svømmeklub

 Simon Jørgensen Instruktør på: - Børnehold - AquaSpinning - AquaJogging	Ida Steffensen Instruktør på AquaFitness & børnehold	Frida Wennerberg	 Heidi Steffensen Instruktør på AquaSpinning & AquaCirkeltræning	 Nanna Hornskov Livredder ved motionssvømning
Raphael Toldam Livredder og hjælper på børnehold	Louise Laursen Johansen	 Laura Øster Nielsen Hjælpeinstruktør på børnehold	 Sara Boelt Fjordside Hjælpeinstruktør på børnehold	
 Rune Lauridsen Trainee på børnehold	Trine Walmar Trainee på børnehold	Nikoline Busk MiniHjælper på børnehold	Magnus Hansen MiniHjælper på børnehold	Leia Mouritsen MiniHjælper på børnehold

Kjellerup Svømmeklubs Bestyrelse



Simon Jørgensen
Formand



Jane Skaarup
Kasser



Anders Funderskov
Næstformand



Rikke Larsen



Louise Gade



Janne Filtenborg



Tanja Egholm



Birgit Lassen