

Vill du lära dig att simma?



I sommar under veckorna 27-28, 30-31 har jag simskola för barn, ungdomar och vuxna som vill lära sig att simma.

Eller kanske öva upp sin simkunnighet. Det finns även särskilda kurser för dig som vill lära dig crawl.

Plask och lek grupper från 5 år – 7 år.

5 ggr á 30 minuter

Här är målet för barnen att genom lek och olika övningar nå en god vattenvana. Vi tränar på moment som att bubbla, doppa, hoppa, glida och flyta. När vi kan dessa moment är vi redo för att ta första steget mot siminläring.

Simskola från 7 år och uppåt

Här måste du ha ovanstående moment dvs en god vattenvana

5 ggr á 40 minuter.

Här är målet att klara av att simma 10 meter både på rygg och bröst. Simsätten lärs in parallellt med varandra. Simma på djupt vatten ingår.

Jag som håller i simkurserna är simlärare som har utbildning i hjärt och lungräddning samt livräddning.

Hör av er om intresse finns på min mailadress som är anki.sederholm@gmail.com eller telefon nr 073-618 24 90 säkrast kvällstid.

Begränsat antal platser!