



Baby- og småbørns svømning

Hillerød Svømmeklub tilbyder baby- og småbørns svømning for de allermindste.

Vi har et samarbejde med svømmeinstruktør Lærke Bregenhøj, afspændingspædagog og svømmeinstruktør Søs Jespersen samt jordemor Charlotte K. Mansouri, alle med mere end 10 års erfaring indenfor svømning for de allermindste.

Her er en unik mulighed for at nyde samværet med dit barn i det 32 grader varme vand i bassin hos FitnessNU Lokesvej 7, 3400 Hillerød.

Undervisningen foregår i et mindre lokale og bassin på små hold, og der er derfor en helt speciel nærhed barn og voksne imellem.

Både mandag og onsdag laver vi nogle små lege, bevægelser og øvelser så barnets tilvæns vandet, og hvor de vil nyde fornemmelsen af lethed og bevægelsesfriheden i vandet.

Ingen børn er født vandskræk og oplevelsen giver både vandglæde, motion og socialt og hyggeligt samvær med de øvrige babyer og voksne.

Instruktøren er med i vandet og sørger for at alle er trygge, og at der er en behagelig og rolig atmosfære i det lille bassin, så alle får en positiv og tryk oplevelse.

De øvelser der instrueres i udvikler ligeledes motorikken og stimulerer alle sanserne - en udvikling der er af blivende værdi.

Du og din baby kan starte svømningen fra baby er 8 uger, og når I har fået grønt lys fra læge eller sundhedsplejerske.

Hold inddelingen er:

Mandage:

Baby svøm 15.30-16.00
16.00-16.30 tumling 1-2 år
16.30-17.00 tumling 2-3 år
17.00-17.30 tumling 2-3 år
17.30-18.00 træning for gravide i vand.



Hillerød Svømmeklub

www.HILS.dk



Onsdage:

9.00-9.30 babysvøm 2 – 5 mdr.
9.30-10.00 babysvøm 6 – 8 mdr.
10.00-10.30 babysvøm 6 – 8 mdr.
10.30-11.00 babysvøm 9 – 12 mdr.
11.00-11.30 babysvøm 9 – 12 mdr.

På alle hold er mor eller far med i vandet.

Pris og tilmelding:

Prisen er 1.150,00 kr. for 10 gange, og tilmelding skal foretages via klubbens hjemmeside www.hils.dk under fanen "tilmelding", hvor man betaler med VISA dankort.

Det er også muligt at betale via mobile pay eller bankoverførsel, efter aftale med klubben.

Om instruktørerne:

Lærke er selvstændig baby- og børnesvømme specialist, open water, vandskræk- og Aqua Zumba instruktør. Hun har siden 2006 arbejdet på fuld tid med børn og voksne i vand som svømmeinstruktør og er selv tidligere elite svømmer. Derudover er Lærke coach i power training med udendørs træning for børn og voksne.

Søs er uddannet afspændingspædagog/psykomotorisk terapeut og svømmeinstruktør. Hun har mange års erfaring i undervisning af mødre og børn. Søs har en god kontakt og sparring med Vibeke Winter der er kendt og anerkendt af mange forældre indenfor baby- og børnemotorik og udvikling.

Charlotte er jordemor med 17 års erfaring. Hun er babysvømme instruktør, ID-life Coach og gravid- & babymassør. Charlotte tilbyder Baby/junior førstehjælp, babymassage, PowerMødre (udendørstræning med baby), mindfulness for gravide/mødre mm.

Vi tilbyder igennem samarbejdet mulighed for at tilkøbe behandlinger og konsultationer hos Charlotte. Disse skal bookes direkte hos Charlotte på telefon 28600677. Læs mere om Charlotte på www.viavivo.dk eller like hende på Facebook ViaVivo v. Charlotte M.

Har du yderligere spørgsmål, kontakt os da på telefon 50560665 eller på mail hils@hils.dk

Med venlig hilsen
Hillerød Svømmeklub

Ulla Hobert
Svømmeskoleleder

