GLÆDE, MOTION OG FÆLLESSKAB

SVØMME- OG AKTIVITETSTILBUD

Baby
Barn
Familie
Teenager
Voksen
Senior

ActionSport
AquaDisco
Vandpolo

AquaFitness
AquaYoga/Pilates
AquaCrosstraining

Specialhold til småbørn/børn og teenagere:
- Spædbørn/små børn for tidligt født
- Særlige behov
- Psykisk/fysisk funktionsnedsættelse

SaunaGus
Mindfullness
Events
Fællesskabsplads

Lystrup Svømning
Sæson 2023/2024

MOMENTET
LYSTRUP SVØMME- & AKTIVITETSCENTER

INDHOLDSFORTEGNELSE

Momentet - Lystrup Svømme og Aktivitetscenter - Svømmehalsmiljø 4

Momentet - Lystrup Svømme- og Aktivitetscenter - Klubmiljø og Fællesskabspladsen 6

VoksenMotion 8

FamilieSvømning m. børn under 10 år 8

Priser og Tider Offentlig Svømning 8

AquaDisco og Børnefødselsdag 10

Baby og småbørnssvømning 12

Børnehold 4-10 år 14

Børnehold 8-15 år 16

Børn og teenagere med særlige behov 18
- Spædbørn/småbørn for tidligt født
- Særlige behov
- Psykisk/fysisk funktionsnedsættelse

ActionSport 20

Vandpolo ungdom 22

Vandpolo senior 22

Svømmetilbud Voksne 24

VandSkræk til VandGlæde 26

Etniske Kvinder - SvømmeTeknik & AquaFitness 26

Legenderne 28

AquaFitness 30

AquaCross Circle 32

StationsTræning 32

AquaYoga & AquaPilates 32

AquaFitness Gravide 34

Efterfødselstræning 34

Voksne med fysisk funktionsnedsættelse 36

SeniorMotion 38

Online tilmelding og retningslinjer for kontingent 40

Personlige Adgangsarmbånd - skal købes af alle medlemmer 40

Kontaktoplysninger Administration Lystrup Svømning 42

Lystrup Svømning Frivillighedsnetværk "Perledykkerne" 42

Lystrup Svømning Events 44

Velkommen til Lystrup Svømning

Lystrup Svømning byder børn, unge og voksne velkommen til et stort udbud af svømme- og aktivitetstilbud.

I Lystrup Svømmehal har du og din familie mulighed for at være aktive - både sammen og hver for sig. Vores hold er tilrettelagt, så de giver såvel børn som voksne de bedste muligheder for lærerige og spændende oplevelser. Det er derfor vigtigt for os, at vi hvert år udvikler vores svømmehold, således at de tilpasses foreningens mange forskellige målgrupper, aldersgrupper og niveauer.

Lystrup Svømning er med mere end 5.200 medlemmer Danmarks næststørste svømmeklub. Instruktørerne på alle vores hold har relevant svømmeuddannelse, og flere er specialiserede inden for områderne baby/småbørnssvømning, AquaFitness, vandpolo, svømmeteknisk træning og undervisning af børn og unge med særlige behov.

Vi vægter kvaliteten af undervisningen højt, og søger altid nye trends. Lystrup Svømnings frivillige ledere er stolte af den store udvidelse, der har fundet sted over de sidste fem år, og som i juni 2022 kulminerede med åbningen af vores nye varmtvandsbassin. I den nye svømmehal prioriterer vi at skabe gode trænings- og genoptræningsmuligheder, samt et lærings- og legemiljø til såvel børn som voksne i alle aldre. Vi håber du vil tage dig tid til at læse mere om Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter på følgende side.

Vi imødekommer, inddrager og anerkender vores medlemmer, så du som medlem i Lystrup Svømning oplever at kunne komme i dialog med såvel instruktører som bestyrelse.

Vi glæder os til at se både børn og voksne til et eller flere af vores mange svømme- og aktivitetstilbud.

Venlig hilsen
Alle os i Lystrup Svømning

VELKOMMEN TIL LYSTRUP SVØMNING

ÆGIR & RAN
I den nordiske mytologi er Ægir konge over havet og gift med Ran. Ægir & Ran er samlingssted for alle lokaler i Momentet og har adgang til svømmehalsmiljøet og de øvrige lokaler – det er også her vores frontdisk og butiksudsalg er placeret. Der er fra Ægir & Ran store vinduer ind til varmtvandsbassinet hvor endevæggen prydes af ét stort kunstvæk samt adgang til den udendørs fælleskabsplads. Rummet giver mulighed for at holde foredrag, børneaktiviteter, udstillinger og andre sociale aktiviteter. I dagligdagen er der god plads til ophold og samvær både til børn og voksne.

POSEIDON
Poseidon kommer fra den græske mytologi og er havets gud. Poseidon finder du i stueplan med indgang til Ægir & Ran samt adgang til køkkenfaciliteter med plads til madlavning. Lokalet har plads til 30 personer og er indrettet med borde og stole og en stor konferenceskærm, der giver mulighed for at afholde workshops og kurser men også festlige arrangementer, fødselsdage og foreningsaktiviteter

NEPTUN
Neptun er havets gud i den romerske mytologi. I Neptun på 1. sal finder du vores lounge og klubmiljø, hvor hygge og afslapning er omdrejningspunktet. Her kan du tage et spil bordfodbold med vennerne eller læse en god bog i behagelige omgivelser. Der er også direkte udgang til balkonen, hvorfra du har en skøn udsigt over svømmehallen.

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter

ET LEVENDE FÆLLESSKAB I STILFULDE, KUNSTERISKE OMGIVELSER

I Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter træder du ind i et inspirerende og imødekommende miljø med mange forskellige muligheder og sanseindtryk. Det nye svømmehalsmiljø stod klar til indvielse i juni 2022, og lige siden har gæster og medlemmer haft mulighed for at benytte vores nye, store varmtvandsbassin, der er omgivet af livagtige og farverige havfolk og vanddæmoner på væggene og rundt omkring i hallen.

Alle borgere er velkomne i Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter, da en af vores kerneværdier er at skabe forskellige former for fællesskabsmiljøer, som imødekommer forskellige målgrupper og behov. Det er muligt at benytte Momentets faciliteter i forbindelse med et af de mange foreningstilbud, på egen hånd eller i forbindelse med de mange andre aktiviteter og events.

FAKTA OM SVØMMEHALSMILJØ

- Stort varmtvandsbassin (13 x 8 meter) med en vanddybde på 130-140 cm
- 8 stationer i og omkring bassinet til træning og genoptræning
- 25-meter bassin med lille rutsjebane
- Basket- og vandpolomål til vandboldspil
- Bassin for motorisk leg og træning
- Omklædningsrum med handicapvenlige forhold
- Vildmarks- og wellnesssauna
- Koldvandsspand
- Udendørsbrusere
- Spabad
- Fællesskabs- og hyggehjørne med cafésalg

Alt sammen med adgang og sammenhængskraft til lyse lokaler og opholdsrum, som vender ud mod det tilhørende udeareal til gavn for et alsidigt og livligt klubmiljø med plads til events udstillinger og foredrag.

FOLKELIG KUNST OG IDRÆT
Så snart du træder ind i Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter rammes du af et unikt og inspirerende miljø prydet af folkelig kunst. Det viser sig blandt andet på de mange vægmalerier af diverse havvæsner og de tre bronzeskulpturer, der sprøjter med vand ud i varmtvandsbassinet. Hele det unikke, kunstneriske aftryk er sat af Aarhus-kunstneren, Hans Oldau Krull, som til daglig bor i Lystrup. I sin kunst er Krull særligt inspireret af forskellige mytologiske væsner, og dét – blandet med en stor del af Krulls fantasi – kan du opleve og leve dig ind i, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

LOKALER MED ET VÆLD AF MULIGHEDER FOR AKTIVITET
Der er tænkt multifunktionalitet ind i Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetcenters lokaler, så de kan tilpasses og imødekomme forskellige formål og målgrupper. Lokalerne er indrettet, så møbler og elementer har en høj grad af fleksibilitet, og så kan de rumme aktiviteter lige fra familier med børn til teenagere, voksne og seniorer. For at give lokalerne en identitet er de navngivet efter de store vandguder, Ægir og Ran, Poseidon og Neptun. I den blå bjælke til venstre kan du læse mere om guderne, og hvilke muligheder, de forskellige lokaler tilbyder.

MOMENTET LYSTRUP SVØMME OG AKTIVITETS-CENTER

Lystrup Svømning inviterer løbende til forskellige events og aktiviteter på Fællesskabspladsen.

Her glæder vi os til gennem året at møde både børn og voksne til mange gode oplevelser. Vi vil sørge for at planlægge og arrangere aktiviteter, som både er for medlemmer og alle interesserede.

Det er vigtigt for os at vi involverer borgere og frivillige i vores planlægning. Så har du ideer til aktiviteter og events, som kan foregå i vores udendørsmiljø, så er du altid velkommen til at kontakte os.

Lystrup Svømning organiserer og leder også frivillighedsudvalget "Fællesskabspladsens venner".

Her samles frivillige, som har interesse i at dyrke, pleje og udvikle vildmarksskrænt, plantekasser og naturmiljø ved Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

Vil du være aktiv og medvirkende frivillig i udvalget, så meld dig endelig ind i Fællesskabspladsens venner. Dermed kan du være med til at styrke naturen i området.

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter

EN INDBYDENDE UDENDØRS FÆLLESSKABSPLADS, HVOR AKTIVITETER OG MENNESKER MØDES

UDENDØRS FÆLLESSKABSPLADS

Aktivitets- og Fællesskabspladsen danner rammerne uden om Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter. Pladsen er tilgængelig for alle og indbyder til hygge og samvær, motion og bevægelse og er et af byens lokale mødesteder. Området er navngivet Fællesskabspladsen, da pladsens aktiviteter indbyder til både foreningsaktiviteter, spontan leg og åbne aktiviteter med adgang for alle.

FÆLLESSKABSPLADSEN HAR NEDENSTÅENDE ZONER:

AKTIVITETSBANE

Aktivitetsbane med belægning i kunstgræs til boldspil, sociale lege eller fitnesstræning. Banen er bygget op med forskellige former for mål så der kan spilles alt fra fodbold til floorball, mur, basket og leges forskellige idrætslege og småbørnslege. Banens bander er lavet af store gummiblokke, som kan bruges til tilskuerpladser, fitnesstræning, motorisk- og funktionel træning. Kun fantasien sætter grænser for, hvilken aktivitet der sætter folk i bevægelse.

HELIOS GRILLHYTTE OG UDEKØKKEN

Helios grillhytte med tilhørende udekøkken og plads til udendørs spisning på opstillede borde/bænkesæt. Grillhytten åbner vi på udvalgte tidspunkter, hvor der enten er mulighed for selv at lave mad på grillen og på udekøkkenets kogeblus eller spise til et af vores planlagte events. Helios kan lejes til private arrangementer, fødselsdage med mere.

TRAMPOLIN OG SANSEGYNGE

Trampolin og sansegynge med god og sikker belægning i granulat. Her kan der leges, øves balance og motorik. Trampolinen er bygget i højde med flisearealet og er lavet som et kompas.

TRÆNINGS- OG MOTORIKBANE

Trænings- og motorikbane som giver mulighed for funktionel træning, motoriske øvelser og genoptræning. Derudover er banen selvfølgelig også et fantastisk sted til leg og fri bevægelse.

VILDMARKSSKRÆNTEN OG PLANTEKASSERNE

Vildmarksskrænten og plantekasserne omkranser og indrammer Fælleskabspladsen. Vildmarksskrænten er en blomstereng med vilde blomster, som både stråler af farver og danner hjemsted for insekter, bier og sommerfugle. Selve fællesskabspladsen rumdeles af plantekasser med hjemmehørende urter, bærbuske og spiselige blomster. Ved at fokusere på vilde blomster, hjemmehørende urter og bær skaber Fælleskabspladsen et indbydende og dejligt opholdsmiljø for både Lystrups borgere og dyreliv.

NJORD - TRÆTERRASSE

Terrassen på bagsiden af huset har adgang direkte til svømmehalsmiljøet samt til vildmarkssaunaen. Der er installeret to udendørs brusere, så man før og efter aktivitet kan skylle sig og derefter gå direkte tilbage til et af bassinerne eller videre til udendørs aktivitet. Miljøet på Njord indbyder til ro og mindfullness og passer perfekt at gå ud på efter SaunaGus.

MOMENTET LYSTRUP SVØMME OG AKTIVITETS-CENTER

PRAKTISK INFORMATION

VOKSENMOTION
25-meters bassin

Fri adgang sæson 2023/2024	2.400 kr.
Medlemskab 12-turskort	800 kr.
Medlemskab 12-turskort 60+	760 kr.
Enkeltbillet	85 kr.

KOMBINATIONSTILBUD
Kombinationspriser for 12-turskort findes på hjemmesiden.

Alle der tegner et medlemskab til et motionstilbud og et voksenhold opnår 15% rabat af den samlede pris.

FAMILIESVØMNING
Medlemsskab til FamilieSvømning er for 1 familie (forældre og børn i samme husstand). Bor i flere familier sammen, skal der købes et medlemsksab pr. familie.

Fri adgang sæson 2023/2024	4.000 kr.
Medlemskab 12-turskort	1.400 kr.
Medlemskab 20-turskort	2.340 kr.

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN
Holdoversigt sæson 2023/2024 finder du på www.lystrupsvoemning.dk eller du kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND
Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. ALLE skal ved oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd, som giver adgang til omklædning og skabe. Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Har du været medlem af Lystrup Svømning tidligere, og derfor allerede har et armbånd genbruges dette ved ny tilmelding. Læs mere om retningslinjer for køb af armbånd på side 40.

Offentlig svømning og VoksenMotion
Offentlig svømning er for dig, der har lyst til at komme i svømmehallen og hygge sig med familie og venner. VoksenMotion er derimod for dig, der gerne vil motionere og udelukkende svømme baner i vores 25-meter bassin.

VoksenMotion
Voksenmotion - fri svømning, hvor du svømmer i dit eget tempo.
Holdet tilbydes på forskellige tidspunkter 7 dage om ugen (se holdoversigt). Bassinet er opdelt i svømmebaner efter forskellige tempi, hvor der svømmes højre om. På dette hold kan du vælge at tilmelde dig med et sæsonkontingent eller ved køb af 12-turskort eller enkeltbilletter.

Du kan i vores holdoversigt se alle tider for VoksenMotion.

FamilieSvømning i varmtvandsbassinet
Lystrup Svømning tilbyder FamilieSvømning 1 gang om ugen. Dette er holdet for familien, der ønsker aktive, sjove og sociale oplevelser sammen som familie i vandet. Familiesvømmere har varmtvandsbassinet, spabad og det sansemotoriske vandområde til rådighed, så der er ideelle rammer for fri leg og fællesskab for voksne og børn i vandet. Begge saunaer vil under FamilieSvømning være fællessaunaer, så hele familien kan hygge sammen enten i Wellness-eller Vildmarkssaunaen. Alle materialer til leg og svømning er til din rådighed under Familie Svømning.

Offentlig Svømning
Der vil til nogle tider for offentlig åbent tilbydes events, SaunaGus og sociale arrangementer, hvilket gør, at ikke alle områder altid har adgang. Du kan altid på vores hjemmeside, infoskærme og på Facebooksiden se, om vi har planlagte aktiviteter i forbindelse med Offentlig Svømning og om aktiviteten kan tilkøbes for en merpris.

FASTE ÅBNINGSTIDER FOR OFFENTLIG SVØMNING

Tirsdag kl. 17.30 – 19.45	Åbent i varmtvandsbassin, sauna, spabad
Lørdag kl. 12.00 – 15.00	Åbent i begge bassiner, sauna, spabad
Lørdag kl. 16.30 – 18.00	Åbent i begge bassiner, sauna, spabad (25-meter bassinet fra kl. 17.00)
Søndag kl. 12.00 – 18.00	Åbent i begge bassiner, sauna, spabad

Der laves en særskilt åbningsplan til ferier, hvor vores faste hold har ferielukket.
Du finder planen på www.lystrupsvoemning.dk eller d u kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

PRIS OFFENTLIG SVØMNING

Børn 1-15 år	50 kr.
Voksne	65 kr.
Senior 60+	60 kr.
12-turskort til børn 1-15 år	550 kr.
12-turskort til voksne	730 kr.
12-turskort til senior 60+	670 kr.

OFFENTLIG SVØMNING OG VOKSENMOTION

PRAKTISK INFORMATION

AQUADISCO

Enkeltbillet	65 kr.
Medlemskab 12-turskort	730 kr.

RETNINGSLINJER FOR KØB OG BOOKING AF PLADSER

- Billetter sælges fra svømmehallens Front Desk
- Balkon er lukket for publikum under åbningstiden for AquaDisco
- Forældre, henvises til at vente i Ægir & Ran eller Neptun
- Er I en større gruppe børn, som ønsker at komme til AquaDisco, så bedes I kontakte os på mail. Du finder kontaktmail på vores hjemmeside eller bagerst i dette katalog.

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Holdoversigt sæson 2023/2024 finder du på www.lystrupsvoemning.dk eller du kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. ALLE skal ved oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd, som giver adgang til omklædning og skabe. Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Har du været medlem af Lystrup Svømning tidligere, og derfor allerede har et armbånd genbruges dette ved ny tilmelding. Læs mere om retningslinjer for køb af armbånd på side 40.

AquaDisco

Høj musik og discolys i svømmehallen 2.-8. klasse

Hver fredag byder Lystrup Svømning velkommen til AquaDisco for alle, der går i 2.-8. klasse. Vi garanterer en fredag aften, hvor der er fuld knald på musikken, diskolyset og hvor alle de sjove og fede aktivitetsredskaber er fremme i svømmehallen. AquaDisco giver de bedste muligheder for en sjov og anderledes fredag aften med dine veninder og venner i svømmehallen.

Arrangementet er 100% alkoholfri.

AQUADISCO HVER FREDAG

Kl. 18.30	Omklædning åbner
Kl. 18.45-21.00	Svømmetid i både 25-meters bassin og varmtvandsbassin
Kl. 21.15	Omklædning lukker

BØRNEFØDSELSDAGE ELLER KLASSEFEST TIL AQUADISCO

Det er muligt at holde børnefødselsdag, klassefest, fest med din sportsklub m.m. med adgang til AquaDisco. Du kan enten booke med lokaler til spisning og hygge inden AquaDisco eller blot købe billetter til deltagelse i AquaDisco. Husk hvis I er en større gruppe, som skal til AquaDisco, så skal billetterne bestilles på forhånd – læs mere om det i teksten i den blå bjælke til venstre.

BørneFødselsdag/KlasseFest

EN SJOV OG ANDERLEDES DAG

Med Lystrup Svømning som arrangør kan I invitere jeres gæster til et sjovt og anderledes arrangement, som altid holdes i Momentet Lystrup Svømme- og Aktivitetscentrets unikke rammer. Her er der både inden- og udendørs er plads til uforglemmelige timer sammen med mulighed for mange forskellige aktiviteter – dette er selvfølgelig udover en garanteret tur i bassinerne.

Når du booker et arrangement, vælger I hvor i Momentet Lystrup Svømme- og Aktivitetscenter I vil have jeres udgangspunkt. Det er også her maden serveres. I vælger imellem:

- Indendørs spisning i klublokalet Poseidon, hvor maden tilberedes i det tilstødende køkken
- Udendørs ved Helios Grillhytten, hvor maden laves på grillen

Når du booker et arrangement, vil vores personale stå for madlavning, servicering, borddækning og oprydning/rengøring. Vi har 4 forskellige menuer, I kan vælge mellem. Disse kan du læse mere om på www.lystrupsvoemning.dk. Med i prisen følger altid til hvert barn:

- En varm ret + 1 sodavand
- Saftevand ad libitum
- Snacks (chips/popcorn)
- Is med valgfri toppings
- Slikpose
- 45 min svømning med adgang til både 25-meters- og varmtvandsbassin

Bookes arrangementet til en fredag, foregår svømning til AquaDisco. Lørdag og søndag foregår svømning i forbindelse med offentlig svømning.

BOOKING

Du booker dit arrangement på www.lystrupsvoemning.dk eller direkte til os på mail aktiv@lystrupsvoemning.dk.
Her finder du vores bookingkalender, priser og nærmere beskrivelser for mulighed af aktiviteter på dagen.

AQUADISCO
BØRNEFØDSELSDAG
KLASSEFEST

PRAKTISK INFORMATION

HOLD (1 BARN OG 1 VOKSEN):

Babysvømning	2.100 kr.
Supersvømmere	2.100 kr.
Søheste	2.100 kr.
Blåmuslinger	2.100 kr.
Haletudser	2.100 kr.

HOLD (2 BØRN OG 2 VOKSNE):

Neonfisk	4.000 kr.

Alle hold undervises 30 minutter pr. gang.

Kontingent følger et holdnummer og et tidspunkt, såfremt det skal ændres i løbet af sæsonen, så kan det gøres ved at henvendelse på mail til Lystrup Svømning.

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Holdoversigt sæson 2023/2024 finder du på www.lystrupsvoemning.dk eller du kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. ALLE skal ved oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd, som giver adgang til omklædning og skabe. Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Har du været medlem af Lystrup Svømning tidligere, og derfor allerede har et armbånd genbruges dette ved ny tilmelding. Læs mere om retningslinjer for køb af armbånd på side 40.

Baby- og Småbørnssvømning

AKTIVITETER I OPVARMET VAND

Lystrup Svømnings Baby- og Småbørnshold undervises i varmtvandsbassin i Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter, der altid er 34° varmt. Det giver de bedste rammer for hele familien, så voksne og børn kan plaske, lege og hygge i fælleskab med hinanden. Aktivitet imellem børn og voksne prioriteres højt på alle Baby- og Småbørnshold. Alle hold er programsat til ca. 25 minutters planlagt undervisning og 5 minutter til individuel vejledning og fri leg.

BABYSVØMNING (2-7 MDR) (7-12 MDR)
Der er ingen forudsætninger for at deltage på holdet. Vi har fokus på vandtilvænning, sansemotoriske stimuli, elementskift og selvlivredning – kort sagt handler det om at bevare barnets naturlige og medfødte vandglæde. Der vil blive sunget sanglege, og forældrene lærer de forskellige grundgreb, som bliver introduceret til at dykke med barnet. Ved tilmelding tegner du kontingent for en hel sæson. Medlemskabet starter på det hold, som er målrettet barnets alder. I takt med at barnet bliver ældre, vil vi hjælpe jer med at blive flyttet til et hold, hvor undervisningen er tilpasset alder – det vil for eksempel sige holdet for babyer i alderen 7 til 12 måneder eller et af nedenstående småbørnshold.

SUPERSVØMMERE 1 - 2½ ÅR
Der er ingen forudsætninger for at kunne deltage på dette hold. Vi synger forskellige sanglege med tilhørende bevægelser og øvelser, der alle er med til at stimulere og udfordre barnet. Vi har fokus på selvlivredning, elementskift, fremdrift og dyk, og alle øvelserne vil tage udgangspunkt i barnets alder samt motoriske kunnen. På Supersvømmere er der altid en forælder/voksen med barnet i vandet.

SØHESTE 2 - 4 ÅR
Der er ingen forudsætninger for at kunne deltage på dette hold. Det primære formål med undervisningen på Søheste er at gøre barnet tryg ved svømning, skabe vandglæde og selvstændighed. Med udgangspunkt i forskellige temalege inddrages øvelser, så barnet lærer at springe, dykke og bevæge sig i vandet. På holdet vil der også være fokus på selvlivredning. På Søheste er der altid en forælder/voksen med barnet i vandet.

BLÅMUSLINGER 2 - 4 ÅR
Holdet er for meget vandglade børn i alderen 2-4 år, som har forudsætninger for at kunne dykke, flyde, springe og blive udfordret på selvstændighed i vandet. Vi udfordrer børnene gennem sang- og temalege, med det formål at videreudvikle deres svømmefærdigheder og selvstændighed. Barnet lærer at svømme med og uden bælte. På Blåmuslinger er der altid en forælder/voksen med barnet i vandet.

HALETUDSER 3 - 5½ ÅR
Der er ingen forudsætninger for at kunne deltage på dette hold. Haletudseholdet er for alle børn i alderen 3-5½ år, der endnu ikke er parate til at svømme på et hold uden forældre. På Haletudser er mor eller far med i vandet til at støtte barnet i svømmeundervisningen, så vi sammen kan videreudvikle barnets svømmefærdigheder og fremdrift gennem leg og temaøvelser. Formålet med Haletudser er primært, at barnet finder så meget glæde og tryghed ved svømning, at barnet den efterfølgende sæson kan starte på et af vores børnehold. Vi lægger værdi i at tilrettelægge undervisningen på Haletudser, så børnene i de sidste måneder af sæsonen bliver så selvstændige, at forældrene langsomt sluses ud af holdet. Dette er med henblik på, at børnene den efterfølgende sæson er 100 % klar til at gå til svømning uden mor eller far i vandet.

NEONFISK – SØSKENDEHOLD 6 MDR. – 5 ÅR
Søskendeholdet er for familier med 2 mindre børn og holdet giver mulighed for at hele familien kan svømme på samme tid. Alderen spænder bredt, men undervisningen vil tage højde for forskellen i børnenes alder og motoriske kunnen, og sikre at alle svømmere udfordres uanset niveau. Holdet vil yderligere fokusere på vandtilvænning, elementskift, udvikling af svømme- og motoriske færdigheder samt selvstændighed. Der vil også være god mulighed for familiehygge og leg!

BABY- OG SMÅBØRNS-SVØMNING

AKTIVITETER I 34° VARMT VAND

PRAKTISK INFORMATION

VARMTVANDSBASSIN

Rejer	1.895 kr.
Guppy	1.895 kr.

25-METERS BASSIN

Koraller	1.495 kr.
Flyvefisk	1.495 kr.
Piratfisk	1.495 kr.
Delfiner	1.495 kr.
Guldfisk	1.495 kr.

Alle hold undervises af 30 min. pr. gang.

Kontingent følger et holdnummer og tidspunkt, såfremt det skal ændres i løbet af sæsonen, så kan det gøres ved henvendelse til Lystrup Svømning.

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Holdoversigt sæson 2023/2024 finder du på www.lystrupsvoemning.dk eller du kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. ALLE skal ved oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd, som giver adgang til omklædning og skabe. Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Har du været medlem af Lystrup Svømning tidligere, og derfor allerede har et armbånd genbruges dette ved ny tilmelding. Læs mere om retningslinjer for køb af armbånd på side 40.

Børn 4-10 år

HOLDTILBUD TIL ALLE NIVEAUER

I undervisningen lægger vi særlig vægt på, at:

- Barnet bliver tryg ved at svømme i både den lave og dybe ende af bassinet
- Barnet anerkendes og at instruktørerne møder barnet på dettes niveau
- Svømmeindlæring suppleres med forskellige lege, boldspil og andre sjove aktiviteter, der udfordrer barnet
- Undervisningen tilpasses holdets niveau og barnets alder

REJER 4-6 ÅR (VANDTILVÆNNING)
Holdet er for børn, der er på et svømmehold uden forældre for første gang. På dette hold bliver barnet fortrolig med svømning og det at begå sig i vand gennem legelignende øvelser. Barnet bliver introduceret til rygcrawl og crawl, som indlæres bl.a. ved at svømme med plade, aquaorm og svømmefødder. Rejerne undervises i vores varmtvandsbassin. Efter endt sæson forventer vi, at barnet som minimum kan svømme 200 m.

KORALLER 4-6 ÅR (BEGYNDER)
Holdet er for børn, der er på begynderniveau, og som ikke nødvendigvis har gået til svømning før. Holdet undervises i vores 25-meters bassin uden forældre. Barnet vil igennem legende øvelser lære at springe i vandet, flyde, få hovedet under vand og vil blive introduceret til dykning. Derudover vil der undervises i svømmeøvelser til begynder rygcrawl og crawl. Efter endt sæson forventer vi at barnet kan svømme 250 m.

FLYVEFISK 4-6 ÅR (VANDGLADE SVØMMERE)
Holdet er for vandglade og let-øvede svømmere. Vi forventer, at barnet ved start på flyvefisk kan svømme både på mave og på ryg, og dermed fint kan følge svømmeundervisningen. Vi arbejder med elementskift, flydning og vejrtrækning samt begynder at lære at dykke. Barnet undervises i rygcrawl og crawl. Efter endt sæson forventer vi, at barnet som minimum kan svømme 450 m.

GUPPY 6-8 ÅR (VANDTILVÆNNING)
Holdet er for børn, der er særligt utrygge ved at være i vandet, og som ikke tidligere har gået til svømning. Holdet undervises derfor i vores varmtvandsbassin. På Guppyer vil der især være fokus på vandtilvænning, og gennem legelignende aktiviteter og øvelser, vil barnet blive fortroligt med vandet og svømning. Desuden vil de lære at flyde, puste bobler og springe i vandet. Børnene bliver også introduceret til crawl og rygcrawl, som indlæres ved at svømme med plade, aquaorm og svømmefødder. Efter endt sæson forventes det, at barnet kan svømme 250 m.

PIRATFISK 6 - 8 ÅR (BEGYNDERE)
Dette hold er for børn, som ikke har gået til svømning før, eller som har brug for indlæring af svømning på begynderniveau. Barnet introduceres til crawl, rygcrawl, flydning, dykning, vejrtrækning og spring. Med børn, der er utrygge ved vandet, tager vi os tid til vandtilvænning og hjælper barnet med at blive selvstændig i vandet, men henviser til at Guppy-holdet kan være et alternativ ved stor utryghed i vandet. Holdet undervises i vores 25 meters bassin. Efter endt sæson forventer vi, at barnet som minimum kan svømme 350 m.

DELFINER 6 - 9 ÅR (LET-ØVEDE SVØMMERE)
Holdet er for børn, som har haft indlæring i crawl og rygcrawl, og har brug for teknisk træning på let-øvet niveau. En forudsætning for at barnet kan gå på Delfiner er, at barnet kan springe i bassinets dybe ende samt svømme crawl og rygcrawl på et let-øvet niveau, så barnet er parat til at lære vejrtrækningsøvelser til crawl. Vi arbejder videre med spring og dykning. Efter endt sæson forventer vi, at barnet som minimum kan svømme 500 m.

GULDFISK 7 - 10 ÅR (ØVEDE SVØMMERE)
Dette hold er for øvede svømmere i crawl, rygcrawl, udspring og dykning. Vores mål med Guldfisk er, at alle børn efter endt svømmesæson er svømmestærke nok til at kunne svømme uden brug af bælte eller andre opdriftsmidler. Holdet undervises i crawl og rygcrawl samt introduceres til brystsvømning og butterfly. Efter endt sæson forventer vi, at barnet kan svømme mindst 650 m.

BØRN 4-10 ÅR

HOLD TIL ALLE NIVEAUER

PRAKTISK INFORMATION

25-METERS BASSIN

Sværdfisk	1.495 kr.
Makreller	1.495 kr.

Begge hold undervises 30 min. pr. gang.

25-METERS BASSIN

Sild	1.725 kr.
Rødspætter	1.725 kr.
Rovfisk	1.725 kr.
NextLevel Swim	1.725 kr.

Alle 4 hold undervises 45 min. pr. gang

Kontingent følger et holdnummer og tidspunkt, såfremt det skal ændres i løbet af sæsonen, så kan det gøres ved henvendelse på mail til Lystrup Svømning.

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Holdoversigt sæson 2023/2024 finder du på www.lystrupsvoemning.dk eller du kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. ALLE skal ved oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd, som giver adgang til omklædning og skabe. Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Har du været medlem af Lystrup Svømning tidligere, og derfor allerede har et armbånd genbruges dette ved ny tilmelding. Læs mere om retningslinjer for køb af armbånd på side 40.

Børn 8-17 år

HOLDTILBUD TIL ALLE NIVEAUER

I undervisningen lægger vi særlig vægt på, at

- Vores svømmetilbud til større børn og teenagere er attraktive, lærerige samt udfordrer børnene
- Forbedre svømmernes teknik i de enkelte stilarter
- Svømmeindlæring suppleres med forskellige alternative lege, boldspil og andre sjove aktiviteter
- Vores instruktører møder den enkelte på dennes niveau og tilpasser undervisningen herefter
- Inddrage og lytte til svømmernes gode ideer og engagement

SVÆRDFISK 9 - 14 ÅR (BEGYNDERE/LET-ØVEDE)
Sværdfisk er for større børn og unge, der ikke nødvendigvis har gået til svømning før. De unge introduceres til crawl, rygcrawl, flydning, dykning, vejrtrækning og spring på et begynder/let-øvet niveau. Ved børn, de er utrygge i vandet, tager vi os tid til vandtilvænning og hjælper barnet med at blive selvstændig i vandet. Efter endt sæson forventer vi, at barnet/den unge som minimum kan svømme 300 m på 30 minutter.

MAKRELLER 8 - 11 ÅR (GODE SVØMMERE)
På dette hold er det ikke tilladt at bruge svømmebælte. Alle børn, der starter på makreller, skal kunne svømme 50-100 m crawl eller rygcrawl i samme tempo og uden pause. Børnene undervises i teknik på højere niveau i brystsvømning, crawl, rygcrawl, dykning og hovedspring. Der lægges vægt på svømning og svømmerelaterede øvelser. Efter endt sæson forventes barnet som minimum at kunne svømme 800 m på 30 minutter.

SILD 8 - 11 ÅR (MEGET GODE SVØMMERE)
Holdet er for børn, der er særligt gode svømmere. Her bliver de undervist i brystsvømning, butterfly, crawl og rygcrawl på et meget øvet niveau og med fokus på at optimere teknikske færdigheder. Undervisningen suppleres med samarbejds- og svømmerelaterede aktiviteter som vandtrædning, dykning, startspring, saltovendinger mm. Efter endt sæson forventer vi, at svømmerne som minimum kan svømme 1200 m på 45 minutter.

RØDSPÆTTER 10 - 14 ÅR (LET-ØVEDE/ØVEDE SVØMMERE)
Holdet er for let-øvede svømmere i alderen 10 til 14 år. På Rødspætter fokuseres der på svømmetræning, og indlæring af de forskellige svømmestilarter som crawl, rygcrawl og brystsvømning. De forskellige stilarter øves med særligt henblik på den rette svømmestilling og korrekt vejrtrækning. Det er samtidig et mål at den unge i løbet af svømmesæsonen mestrer at svømme flere baner i træk af samme stilart uden pauser. Undervisningen suppleres med spring, dykning og andre samarbejdsøvelser. Efter endt sæson forventer vi, at svømmerne som minimum kan svømme 700 meter på 45 minutter.

ROVFISK 11- 15 ÅR (GODE SVØMMERE)
Rovfisk er for dygtige svømmere i alderen 11 til 15 år. De unge vil blive undervist i alle fire svømmestilarter samt vandtrædning, saltovendinger, bjærgning, hovedspring og udfordrende dykkerøvelser. Undervisningen suppleres med forskellige samarbejdsaktiviteter. Efter endt sæson forventes svømmerne som minimum at kunne svømme 1100 m på 45 minutter.

NEXTLEVEL SWIM 14-18 ÅR (MEGET GODE SVØMMERE)
Holdet er for teenagere, der er gode svømmere og som ønsker at optimere deres tekniske færdigheder og kondition. Den svømmetekniske undervisning suppleres med forskellige samarbejdsaktiviteter og andre svømmerelaterede aktiviteter, herunder vandtrædning, saltovendinger, bjærgning, hovedspring og udfordrende dykkeøvelser. Derudover vil der på holdet også være enkelte styrketræningsøvelser på land og i vand. Efter endt sæson forventes svømmerne mindst at kunne svømme 1500 m på 45 minutter.

BØRN & UNGE 8-18 ÅR

HOLDTILBUD TIL ALLE NIVEAUER

PRAKTISK INFORMATION

VARMTVANDSBASSIN HOLD UDEN PERSONLIG HJÆLPER

Søstjerner	1.995 kr.

VARMTVANDSBASSIN HOLD MED PERSONLIG HJÆLPER

Søanemoner	3.100 kr.
Krabber	3.100 kr.
Østers	3.100 kr.

25-METERS BASSIN HOLD UDEN PERSONLIG HJÆLPER

Blæksprutter	1.795 kr.
Hajer	1.795 kr.

Alle hold undervises 30 min. pr. gang.

Kontingent følger et holdnummer og tidspunkt, såfremt det skal ændres i løbet af sæsonen, så kan det gøres ved henvendelse på mail til Lystrup Svømning.

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Holdoversigt sæson 2023/2024 finder du på www.lystrupsvoemning.dk eller du kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. ALLE skal ved oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd, som giver adgang til omklædning og skabe. Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Har du været medlem af Lystrup Svømning tidligere, og derfor allerede har et armbånd genbruges dette ved ny tilmelding. Læs mere om retningslinjer for køb af armbånd på side 40.

Specialhold til småbørn/børn og teenagere med og uden personlig hjælper

SÆRLIGE BEHOV
PSYKISK/FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE

”At have et særligt behov” er børn og teenagere, som er usikre, psykisk sårbare, har motoriske udfordringer, overvægtsproblemer, ADHD eller andre særlige behov. Undervisningen er tilrettelagt, så det enkelte barn imødekommes og udfordres. Der er færre deltagere og flere undervisere på de enkelte hold, så der er god tid og plads til individuel hjælp. Vi tillægger det stor værdi, at underviserne fordeler sig mellem børnene og skaber gode relationer mellem sig selv og børnene.

Vi ønsker at imødekomme jeres barn bedst muligt og har derfor brug for en gensidig dialog med forældre inden opstart på holdet. Derfor beder vi jer i forbindelse med tilmelding at kontakte os på enten mobil: 20 47 48 01 eller mail: aktiv@lystrupsvoemning.dk

BØRN/TEENAGERE UDEN PERSONLIG HJÆLPER
Barnet skal selvstændigt kunne følge med i og deltage i undervisningen. Der vil selvfølgelig altid være hjælpetrænere med i vandet til at guide og vejlede den enkelte svømmer. Har barnet behov for at have en fast hjælper i vandet efter de første par undervisningsgange, henvises der til holdene nedenfor med personlig ledsager.

- Søstjerner 6-8 år
- Blæksprutter 9-12 år
- Hajer 13-18 år

I undervisningen lægger vi vægt på, at
- Barnet øver sig i at svømme i både den dybe og lave ende af bassinet (brug af opdriftsmidler efter behov)
- Barnet altid føler sig tryg i vandet, og at det undervises i crawl, rygcrawl, spring, vejrtrækning og dyk.
- Undervisningen suppleres med forskellige lege og sjove aktiviteter, der udfordrer barnet
- Undervisningen tilpasses niveau og alder

BØRN/TEENAGERE MED PERSONLIG HJÆLPER/LEDSAGER
Vi har også hold målrettet børn og unge, der har behov for at have en personlig hjælper/ledsager med i vandet. På holdene undervises der med udgangspunkt i Halliwick-metoden, og det primære fokus i undervisningen er at gøre tiden i vandet så god som muligt, så barnet/den unge glæder sig til at komme i vandet. Holdene er inddelt efter alder:

- Østers 4-7 år
- Søanemoner 8-12 år
- Krabber 13-18 år

HJÆLPEMIDLER OG FACILITETER
Vi har følgende faciliteter i svømmehal og omklædning til at lette oplevelsen for jer.
- Indgangsparti med niveaufri adgang
- Omklædningsrum med god plads til kørestol, samt der er hæve-sænkeleje, badekørestole, håndbrusere, badekar (også til større børn) og badebænk
- Varmvandsbassin med mobillift og vand, der altid er 34 grader varmt

SPECIALHOLD SMÅBØRN/BØRN TEENAGERE

MED SÆRLIGE BEHOV

PRAKTISK INFORMATION

25-METERS BASSIN

ActionSport Challenge	1.725 kr.
ActionSport Girls	1.725 kr.
ActionSport Rescue	1.725 kr.
ActionSport TeamGames	1.725 kr.
ActionSport Ninja	1.725 kr.

VARMTVANDSBASSIN

ActionSport Skillz	2.125 kr.
Mini Vandpolo	1.895 kr.

Alle hold undervises 45 min. pr. gang - med undtagelse af Mini Vandpolo som træner i 30 minutter.

Kontingent følger et holdnummer og tidspunkt, såfremt det skal ændres i løbet af sæsonen, så kan det gøres ved henvendelse på mail til Lystrup Svømning.

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Holdoversigt sæson 2023/2024 finder du på www.lystrupsvoemning.dk eller du kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. ALLE skal ved oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd, som giver adgang til omklædning og skabe. Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Har du været medlem af Lystrup Svømning tidligere, og derfor allerede har et armbånd genbruges dette ved ny tilmelding. Læs mere om retningslinjer for køb af armbånd på side 40.

ActionSport

FORSKELLIGE TILBUD TIL BØRN OG UNGE 8-16 ÅR

Lystrup Svømning tilbyder spændende og alternative ActionSport tilbud til større børn og unge i aldersgruppen 8-16 år. ActionSport hold er fyldt med action, sjove konkurrencer og anderledes vandaktiviteter.

ACTIONSPORT CHALLENGE 8 – 12 ÅR
ActionSport Challenge er for vandglade drenge og piger, som ønsker konkurrence- og actionprægede aktiviteter i og under vandet. På holdet undervises og eksperimenteres der med en lang række alternative vandaktiviteter såsom undervandsrugby, vandrundbold, vandpolo, sportsdykning, boldlege og stafetter.

ACTIONSPORT TEAMGAMES NINJA 10 – 14 ÅR
ActionSport TeamGames/Ninja er for friske og vandglade drenge og piger, der søger en alternativ, udfordrende og sjov fritidsaktivitet i svømmehallen. På holdet vil vi lave forskellige aktiviteter såsom forhindringsbaner, forskellige boldspil som vandpolo, tonserbold og vandbasket med masser af konkurrencer, sjove øvelser og action. Det er holdet, hvor der er fart over feltet, og hvor alt hvad vi laver, er supersocialt.

ACTIONSPORT GIRLS 8 – 14 ÅR
ActionSport Girls er for vand- og musikglade piger, som ønsker at prøve udfordrende og sjove vandaktiviteter til den fedeste musik. Det er ren pigehygge og sjov – Aktiviteterne spænder fra AquaFitness og dans i vandet til at lave musikvideoer, svømme med havfruehale og prøve alt fra kunstsvømning/ballet til også at have det sjovt med bolde og store svømmeplader.

ACTIONSPORT RESCUE KIDS 8 – 14 ÅR
Rescue Kids for vandglade drenge og piger. Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et livreddertårn, som indeholder fedt livredningsudstyr til undervisningsbrug. Børnene kan derfor lære alt om de færdigheder, som en livredder skal beherske. De vil blive udfordret både på land og i vand og vil lære både individuelt og i samarbejde at redde hinanden, yde førstehjælp samt blive udfordret i sjove konkurrencelivredningsøvelser.

ACTIONSPORT SKILLZ 11-16 ÅR (ENESTE ACTIONSPORT HOLD I VARMVANDSBASSIN)
ActionSport Skillz er for dig som er vild med at prøve nye måder at bevæge og udfordre kroppen på i varmtvandsbassinet. På holdet laver vi alt fra balancelege på paddleboards til sjove samarbejdsøvelser med bælter, plader og andet sjov. Der vil også være elementer med boldspil såsom vandbasket, vandpolo, høvdingebold og stikbold samt forskellige udfordrende dykkerøvelser.

MINI VANDPOLO 6 – 9 ÅR
Vandpolo tilbydes også for de mindste piger og drenge i alderen 6-9 år, der er vandglade og elsker boldspil. På Mini Vandpolo er der fokus på leg og bevægelse kombineret med vandpolo. Holdet er super socialt og undervises i vores varmtvandsbassin én gang om ugen i 30 minutter.

ACTIONSPORT
8-16 ÅR

PRAKTISK INFORMATION

25-METERS BASSIN

Vandpolo U11	2.400 kr.
Vandpolo U13	2.700 kr.
Vandpolo U15	2.700 kr.
Vandpolo U17	2.700 kr.
Vandpolo Senior Herrer	1.900 kr.
Vandpolo Senior Damer	1.900 kr.
MotionsPolo	1.900 kr.

Ovenstående 7 hold træner 2 gange om ugen.

Alle der tegner et medlemskab til Vandpolo samt et Svømmehold opnår 15% rabat af den samlede pris.

Kontingent følger et holdnummer og tidspunkt, såfremt det skal ændres i løbet af sæsonen, så kan det gøres ved henvendelse på mail til Lystrup Svømning.

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Holdoversigt sæson 2023/2024 finder du på www.lystrupsvoemning.dk eller du kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

VANDPOLO WEBSHOP

Vi har i samarbejde med SELES designet vandpolobadetøj/caps, således at alle vandpolospillere uanset alder kan træne og spille kamp i klubbadetøj. Lystrup Vandpolos klubtøj er lavet i en sponsoraftale med Sport24 og Hummel. Klubtøjet i form af shortssæt, træningsdragt og andet tilbehør kan sammen med badetøj/caps købes online via: lystrupsvoemning.dk.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. ALLE skal ved oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd, som giver adgang til omklædning og skabe. Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Har du været medlem af Lystrup Svømning tidligere, og derfor allerede har et armbånd genbruges dette ved ny tilmelding. Læs mere om retningslinjer for køb af armbånd på side 40.

VANDPOLO

UNGDOM U11 - U13 - U15 - U17 - SENIOR HERRE/DAME - MOTIONSPOLO

VANDPOLO UNGDOM

U11 - U13

Vandpolo er for børn, som kan lide holdsport og ønsker en vandsport med masser af aktiviteter, udfordringer og målrettet træning. Vandpolo minder meget om håndbold, og du behøver ikke være en supersvømmer for at starte. Det er dog en forudsætning, at du kan begå dig i vand og ikke har noget imod at få vand i hovedet.

Til træning i vandpolo lægger vi særlig vægt på, at

- Vandpolo for børn skal være sjovt, spændende og lærerigt
- Vandpolo for børn spilles efter fairplayregler og på kortere bane
- Barnet får en forståelse for vandpolo som sport
- Barnet lærer boldbehandling, kaste/gribe vandtrædning samt at svømme med bolden
- Alle spillere, både nybegyndere og øvede, føler sig som en vigtig del af holdet

Crawl er måden, man kommer frem på i vandpolo. Derfor foreslår vi, at barnet også tilmeldes et børnesvømmehold.

HOLD

Vandpolo U11 (årgang 2012 - 2015)
Vandpolo U13 (årgang 2010 - 2011)

VANDPOLO 15+

U15 - U17 - SENIORDAME - SENIOR HERRE - MOTIONSPOLO

Vandpolo er en holdsport, der minder om håndbold, og er bl.a. kendt for de karakteristiske huer. Vandpolo er en sport, der er fyldt med action, taktik, høj intensitet og en unik holdånd. Vandpolo spilles i et 25 x 12,5 m bassin med mål i hver ende og med 7 spillere pr. hold, plus udskiftere. En kamp varer 32 minutter, fordelt over 4 perioder.

TIl vandpolo for spillere fra 13 år til senior lægger vi vægt på at:

- Tilbyde en effektiv træning, hvor pulsen og svømmeintensiteten er høj
- Øve boldhåndtering samt kamptræning
- Udføre tekniske og taktiske øvelser
- Styrke holdånden og det sociale samvær
- Deltage i kampe og turneringer i forskellige niveauer, så både nye og rutinerede spillere bliver udfordret

HOLD

Vandpolo U15 (årgang 2008 - 2009)
Vandpolo U17 (årgang 2006 - 2007)
Vandpolo Senior Damer / Senior Herrer / MotionsPolo

VANDPOLO
UNGDOM
SENIOR
MOTIONSPOLO

PRAKTISK INFORMATION

25-METERS BASSIN

SvømmeTeknik Basic	1.750 kr.
SvømmeTeknik Classic	1.750 kr.
SvømmeTeknik Crawl	1.750 kr.
SvømmeTeknik Crawl Xtra	1.750 kr.

Alle hold undervises 45 min. pr. gang.

Kontingent følger et holdnummer og tidspunkt, såfremt det skal ændres i løbet af sæsonen, så kan det gøres ved henvendelse på mail til Lystrup Svømning.

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Holdoversigt sæson 2023/2024 finder du på www.lystrupsvoemning.dk eller du kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. ALLE skal ved oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd, som giver adgang til omklædning og skabe. Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Har du været medlem af Lystrup Svømning tidligere, og derfor allerede har et armbånd genbruges dette ved ny tilmelding. Læs mere om retningslinjer for køb af armbånd på side 40.

Svømmetræningstilbud til Voksne

SVØMMETEKNIK FLERE NIVEAUER 15+

Lystrup Svømning har forskellige svømmetilbud til voksne, som alle rummer mulighed for at tilgodese den enkeltes ønske om at dygtiggøre sig i vandet. På alle vores undervisningstilbud til voksne hjælper vi dig gerne med at sætte mål for din træning uanset dit svømmeniveau og dine behov. Vi tilbyder også VoksenMotion, hvor du kan svømme 7 gange ugentlig på forskellige tidspunkter.

SVØMMETEKNIK BASIC

Basic er for begyndere/let-øvede svømmere, hvor du introduceres til stilarterne - crawl, brystsvømning og rygcrawl. Som supplement til den svømmetekniske træning underviser instruktørerne også i andre svømmefærdigheder såsom bjærgning, spring og dyk tilpasset den enkeltes ønsker og niveau. Det er en forudsætning, at du er fortrolig med vandet, så du kan begå dig på dybt vand, og er parat til at blive undervist med hovedet under vandet.

SVØMMETEKNIK CLASSIC

SvømmeTeknik Classic er et hold målrettet svømmestærke svømmere. For at deltage på holdet, er det en forudsætning, at du kan svømme crawl, rygcrawl og brystsvømning på fortsætterniveau - mindst 100 meter uden pause. Vi arbejder med at optimere din svømmestil, vejrtrækning, balance samt arbejder med øget "tempo", så du med tiden kan svømme længere distancer. Som supplement til svømmetræningen styrkes dine færdigheder indenfor dyk, hovedspring, vendinger i vandet og vandtrædning.

SVØMMETEKNIK CRAWL

SvømmeTeknik Crawl er et hold for let-øvede/øvede svømmere samt triatleter, som ønsker at forbedre deres crawl og rygcrawl. Formålet er at øge svømmernes crawl/rygcrawl med henblik på at optimere udholdenhed og svømmestil for at kunne svømme længere distancer. Der indlægges løbende svømmetest, så du har et realistisk billede af dit svømmetempo. Træningen niveauopdeles og suppleres med puls- og samarbejdsøvelser.

SVØMMETEKNIK CRAWL XTRA

Svømmeteknik Crawl Xtra er et hold for særligt gode svømmere eller triatleter, der ønsker at træne samt intervaltræne efter programmer, som optimerer såvel teknik som udholdenhed. Det er muligt på dette hold at lave individuelle programmer samt øve hurtighed og styrke.
For at deltage på holdet er det en forudsætning, at du kan svømme crawl på fortsætterniveau – mindst 200 meter uden pause.
Foruden crawl vil holdet også indeholde elementer fra Open Water Svømning. Dette foregår både i bassinet, og udenfor efter aftale med den enkelte træner på holdet.

VOKSNE SVØMMETEKNIK OPEN WATER

PRAKTISK INFORMATION

VARMTVANDSBASSIN

Fra VandSkræk til VandGlæde	1.950 kr.
Fra VandGlæde til SvømmeTeknik	1.950 kr.

Alle hold undervises 45 min. pr. gang.

ETNISKE KVINDER SVØMMETEKNIK & AQUA-FITNESS

Medlemskab 12-turskort	980 kr.
Medlemskab 20-turskort	1.630 kr.

Kontingent følger et holdnummer og tidspunkt, såfremt det skal ændres i løbet af sæsonen, så kan det gøres ved henvendelse på mail til Lystrup Svømning

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Holdoversigt sæson 2023/2024 finder du på www.lystrupsvoemning.dk eller du kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. ALLE skal ved oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd, som giver adgang til omklædning og skabe. Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Har du været medlem af Lystrup Svømning tidligere, og derfor allerede har et armbånd genbruges dette ved ny tilmelding. Læs mere om retningslinjer for køb af armbånd på side 40.

VandSkræk til VandGlæde

OPLEV DIN EGEN VANDGLÆDE, SOM GIVER DIG MULIGHED FOR AT TRÆNE SVØMMETEKNIK

Ønsker du at finde glæden i svømmehallen og ved stranden? Vil du gerne kunne svømme med dine børn eller børnebørn, men fik det aldrig lært? Eller vil du bare gerne overvinde din frygt for vand?

Vores to hold: ”Fra VandSkræk til VandGlæde” og ”Fra VandGlæde til SvømmeTeknik” er målrettet dig, der enten er vandskræk, utryg ved vand eller ikke kan svømme! Her er hele varmtvandsbassinet i svømmehallen til rådighed og vores dygtige uddannede instruktører vil tage udgangspunkt i den enkelte deltager, således at alle udfordres og mødes på sit eget niveau.

Vi lægger i undervisningen vægt på, at

- Alle deltagere får en unik og tryg start på holdet
- At du inden start på holdet introduceres personligt til undervisningen samt instruktøren hører om din vandskræk og dine udfordringer samt forudsætninger i vandet.
- At undervisningen foregår individuelt, i grupper og til tider alle samlet
- At undervisningen foregår i et roligt miljø uden forstyrrelser udefra

Alle der starter ved sæsonstart vil blive inviteret til et opstartsmøde. Starter du midt i sæsonen, vil den indledende snak typisk foregå telefonisk.

FRA VANDSKRÆK TIL VANDGLÆDE

Holdet er for voksne, som enten har vandskræk eller er utrygge ved at opholde sig i vand og ønsker at finde glæden ved svømning/bevægelse i vandet. Holdet undervises i grundlæggende tilvænnings-, vejrtræknings- og fremdriftsøvelser og svømning på begynderniveau, der har til formål at gøre dig tryg ved at opholde dig i vandet og få gode forudsætninger for at lære at svømme.

FRA VANDGLÆDE TIL SVØMMETEKNIK

Holdet er for voksne, som har overvundet sin vandskræk eller ikke længere er utrygge ved at være i bassinet, men endnu ikke kan svømme en til to banelængder i 25 meters bassinet. Instruktøren på holdet vil fokusere på at forbedre dine svømmetekniske færdigheder og klæde dig på til at kunne begå dig sikkert og effektivt i vand, enten som motionsform eller til øvrige fritidsinteresser, såsom dykning, sejllads, paddleboard, roning eller lignende.

Etniske Kvinder

SVØMMETEKNIK BASIC & AQUAFITNESS

Holdet for etniske kvinder er en kombination af træning i vand og AquaFitness samt mulighed for at svømme i vores varmtvandsbassin og benytte spabadet til afslapning og velvære. Målet med holdet er at tilbyde foreningsaktiviteter til kvinder af anden etnisk baggrund, introducere til svømmefærdigheder og tilbyde motion i form af AquaFitness og bevægelse i vandet.

I holdtiden bliver der lukket af til svømmehallen, således der er respekt for, at der ikke er mænd tilstede. Holdet er et foreningshold, hvorfor der skal oprettes medlemskab til holdet for at deltage i undervisningen.

FRA VANDSKRÆK TIL VANDGLÆDE

PRAKTISK INFORMATION

25-METERS BASSIN

Legenderne	1.750 kr.

Alle hold undervises 45 min. pr. gang.

Kontingent følger et holdnummer og tidspunkt, såfremt det skal ændres i løbet af sæsonen, så kan det gøres ved henvendelse på mail til Lystrup Svømning

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Holdoversigt sæson 2023/2024 finder du på www.lystrupsvoemning.dk eller du kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. ALLE skal ved oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd, som giver adgang til omklædning og skabe. Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Har du været medlem af Lystrup Svømning tidligere, og derfor allerede har et armbånd genbruges dette ved ny tilmelding. Læs mere om retningslinjer for køb af armbånd på side 40.

Legenderne

MANDEHØRM OG FÆLLESSKAB KUN FOR MÆND

Synes du banesvømning eller løbebåndet er trivielt og kedeligt? Eller ønsker du en sport, hvor fællesskabet er i centrum? Så er vores aktivitetshold ”Legenderne” helt sikkert noget for dig. Her er der plads til alle mænd, der ønsker at komme op af sofaen og dyrke motion på svømmehold med afvekslende aktiviteter, motion, sammenhold og god stemning i omklædningsrummet.

Vores instruktører vil sørge for, at du motiveres til at deltage i de mange forskellige svømmeaktiviteter. Du kommer bl.a. til at prøve kræfter med undervandsrugby, livredning, AquaCross, dykkeudfordringer, stafetter, ’tonserbold’, udspringsøvelser og meget mere. På holdet er der plads til alle, der har lyst til at være aktive og have det sjovt i fællesskab med andre. Aktiviteterne er udfordrende for alle niveauer – fra en nybegynder til den habile svømmer.

Kom og få fede oplevelser i fællesskab med andre mænd - det kræver ikke andet end, at du er parat til at være aktiv i vandet sammen med en flok vandglade mænd.

TREDJE HALVLEG OG FÆLLESSKAB I TOP

Vi indbyder til, at deltagerne på holdet udover aktiviteter og sjov i bassinet, mødes til andre sjove og sociale arrangementer. Det kan være udendørs aktiviteter, som fodbold og floorball på Fællesskabspladsens aktivitetsbane eller grillaftener på Fælleskabspladsen, hvor deltagerne kan booke grillhytten Helios med tilhørende udekøkken. Her kan deltagerne grille, hygge og få sig en velfortjent kold øl.

LEGENDERNE

PRAKTISK INFORMATION

25-METERS BASSIN

AquaFitness Energy	1.750 kr.
AquaFitness Effect	1.750 kr.

VARMTVANDSBASSIN

AquaFitness Basic	1.950 kr.
AquaFitness Plus Size	1.950 kr.
Go' Morn Fitness	1.950 kr.
Frisk Fredags Fitness	1.950 kr.

Alle hold undervises 45 min. pr. gang.

Kontingent følger et holdnummer og tidspunkt, såfremt det skal ændres i løbet af sæsonen, så kan det gøres ved henvendelse på mail til Lystrup Svømning

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Holdoversigt sæson 2023/2024 finder du på www.lystrupsvoemning.dk eller du kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. ALLE skal ved oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd, som giver adgang til omklædning og skabe. Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Har du været medlem af Lystrup Svømning tidligere, og derfor allerede har et armbånd genbruges dette ved ny tilmelding. Læs mere om retningslinjer for køb af armbånd på side 40.

AquaFitness og genoptræning i vand

TRÆNINGSTILBUD PÅ FORSKELLIGE NIVEAUER 16+

Fitness i vand giver dig den bedste form for motion, idet vandet yder modstand i alle bevægelser og har samme effekt som hård muskeltræning, der styrker hele kroppen. Med AquaFitness oplever du dynamisk undervisning, der vil give dig fornyet energi.

Vi tilbyder AquaFitnesshold med forskellige træningsintensiteter, hvorfor holdene på hver deres måde er målrettet, så træningen tilpasses til deltagernes behov. På alle AquaFitnessholdene vil du derfor opleve en effektiv og fysisk træning til motiverende musik.

GO' MORN FITNESS

"Go Morn" Fitness giver dig en god start på dagen, uanset om du er vant til træning eller er nybegynder. Holdet er derfor for dig, som gerne vil motionere og træne på et energifuldt, socialt og sjovt AquaFitness motionshold. Øvelserne på "Go Morn Fitness" kan du lave i dit eget tempo og efter eget behov, så du med støtte fra instruktørerne på holdet er med til at sikre glæde og succes i din træning.

FRISK FREDAGS FITNESS

Et træningstilbud hvor undervisningen tager hensyn til den enkelte deltager, og hvor du er ny i foreningen. Du er velkommen på holdet uanset om du skal genoptræne efter en skade eller grundet sygdom og skavanker, og gerne vil holde din krop i gang. Træningen er social og instruktøren ligger op til smil og imødekommenhed, så alle føler sig velkommen og imødekommet på holdet. Vi glæder os til at se dig til 35-40 min træning med mild Aquafitness, kondition og fællesskabsaktiviteter i vandet efterfulgt af 5-10 min tid til velvære og afslapning i bassin eller spabad.

AQUAFITNESS PLUS SIZE

AquaFitness Plus Size er for dig som gerne vil have et vægtløst supplement til dit vægttabsforløb. Træning i vand mindsker belastningen af kroppens muskler og led og giver en følelse af lethed. Holdet er til dig som gerne vil gøre noget godt for dig selv, øge din livsglæde og bevæge dig i vand. Du vil både styrke- og konditionstræne til musik, som vi er sikre på du vil blive motiveret af. På AquaFitness Plus Size kommer du til at træne med andre kvinder, som ønsker et lettere og gladere liv. Holdet er ideelt for dig, hvis du er overvægtig, kvinde og har lyst til at være i samme båd som andre seje kvinder – og netop det gør en enorm stor forskel for motivationen.

AQUAFITNESS BASIC (MODERAT INTENSITET)

AquaFitness Basic er til dig, der søger en skånsom træningsform af kroppens muskelgrupper. Det varme vands opdrift gør at du kan træne og bevæge dig uden at overbelaste kroppens muskler og led, og vandets modstand gør at du kan træne alle muskelgrupper og forbedre kondition og åndedræt. Derfor er holdet ideelt for træningsuvante eller personer med skader. Træningen tager udgangspunkt i simple alsidige øvelser, som du kan følge i eget tempo og øge intensiteten i takt med, at din kondition og styrke forbedres. På holdet tages der i høj grad hensyn til evt. begrænsninger, hvorfor øvelserne i træningen kan gradueres efter behov.

AQUAFITNESS ENERGY (MODERAT/HØJ INTENSITET)

Til AquaFitness Energy vil du få en varieret træning med varierende øvelser på både lavt og dybt vand. Du vil på bedste vis blive udfordret på din kondition og udholdende muskelstyrke. På Energy har du god mulighed for at presse dig selv fysisk i et motiverende træningsfællesskab, hvor du med tiden at kan skubbe til dit personlige niveau, tempo og intensitet.

AQUAFITNESS EFFECT (HØJ INTENSITET)

AquaFitness Effect er intens træning i vandet, hvor du motiveres til at udfordre din kondition og styrke fra start til slut. Træningen vil være alsidig og varieret og bestå af hårde og effektive puls- og styrke øvelser. Der er fokus på, at du i højere grad udfordres til at arbejde nær din maxpuls for at øge din kondition, muskelstyrke og udholdenhed igennem varieret og intervalpræget træning. Træningen vil i en variation foregå på både lavt og dybt vand, samt på vandkanten. Nogle øvelser hvor hovedet kommer under vand vil også kunne forekomme. Træningsopsætningen på Effect vil også være inspireret af Cross som træningsform. Målet er, at du i løbet af sæsonen arbejder med at forbedre dine personlige resultater.

AQUAFITNESS OG GENOPTRÆNING I VAND

PRAKTISK INFORMATION

25-METERS BASSIN

AquaCross Circle	1.750 kr.

VARMTVANDSBASSIN

StationsTræning	1.950 kr.
AquaYoga	1.950 kr.
AquaPilates	1.950 kr.

Alle hold undervises 45 min. pr. gang.

Kontingent følger et holdnummer og tidspunkt, såfremt det skal ændres i løbet af sæsonen, så kan det gøres ved henvendelse på mail til Lystrup Svømning

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Holdoversigt sæson 2023/2024 finder du på www.lystrupsvoemning.dk eller du kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. ALLE skal ved oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd, som giver adgang til omklædning og skabe. Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Har du været medlem af Lystrup Svømning tidligere, og derfor allerede har et armbånd genbruges dette ved ny tilmelding. Læs mere om retningslinjer for køb af armbånd på side 40.

Holdtilbud som styrker krop og sind

GENOPTRÆNING OG STYRKETRÆNING I OG OMKRING BASSINET 16+

AquaCross Circle

AquaCross Circle er en cirkeltræningsform i vand og på land, som tager inspiration fra CrossFit, HIIT-træning og klassisk cirkeltræning. AquaCross Circle er effektivt og tidsbesparende og henvender sig til dig, som gerne vil forbedre både din kondition og din styrke. Til AquaCross Circle træner vi i intervaller med øvelser som både styrker muskulaturen og forbedrer konditionen. Hver træning er sammensat så vi kommer hele kroppens muskulatur rundt og samtidig får pulsen op. AquaCross Circle er det optimale hold for dig, som gerne vil have en effektiv, tidsbesparende og alsidig træning.

StationsTræning

På Stationstræning får du muligheden for at prøve kræfter med vores forskellige trænings-stationer, der er placeret i og omkring varmtvandsbassinet. Træningen centreres især ved de syv stationer, og der er fokus på styrke- og konditionstræning, der rammer alle kroppens store muskelgrupper. Der er god mulighed for sparring og træningsrådgivning med træneren, så alle kan være med – hvad end du ønsker skånsom træning for led og muskler, eller hårdere og mere intens træning. Træningen foregår både på land og i vand.

AquaYoga

AquaYoga er godt for både krop og sind. I det varme bassin udnyttes vandets opdrift til at træne din smidighed og balance samtidig med at træningen er skånsom for dine led. Igennem forskellige yogastræk samt vejrtræknings- og mindfulnessøvelser kan du lægge hverdagens tankemylder og bekymringer på hylden for en stund og opleve en fornyet ro, frihed og bevægelighed. Som supplement til træningen benyttes der SUP-boards, der udvider yogaens balanceelement.

AquaPilates

AquaPilates er et unikt træningstilbud til dig, der ønsker at styrke din kernemuskulatur og tydeliggøre dine kropslinjer. Pilates er en effektiv træningsform med særligt fokus på de små muskelgrupper, der giver dig en stærk og smidig krop, og som kan være med til at forbedre din kropsholdning. Træningen i det varme vand giver god mulighed for rolige og kontrollerede bevægelser, og vil samtidigt være skånsom mod dine led og behandle og forbygge skader. Du vil både lave øvelser i det varme vand og på SUP-boards i bassinet, der yderligere udfordrer din balance.

TILBUD SOM STYRKER KROP OG SIND

PRAKTISK INFORMATION

Medlemskabet vil AquaFitness for Gravide vil kun være aktivt i den periode, som du har købt adgang til. Har du derfor købt adgang i op til 3 måneder, vil du have adgang til træningen fra købsdato og tre måneder frem. Herefter bliver dit medlemskab inaktivt. Det er dog muligt at købe enkeltbilletter efter begge medlemsperioder.

AQUAFITNESS GRAVIDE:

Op til 3 måneders adgang	1.485 kr.
Op til 6 måneders adgang	2.785 kr.
Enkeltbillet *	100 kr.

** kan købes efter endt forløb*

Alle hold er på 45 min. pr. gang.
Der gives ingen gratis prøvetimer til AquaFitness Gravide. Ligeledes kan enkeltbilletter først købes efter endt forløb.

EFTERFØDSELSTRÆNING:

Efterfødselstræning	1.950 kr.

Holdene undervises 45 min. pr. gang.

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Holdoversigt sæson 2023/2024 finder du på www.lystrupsvoemning.dk eller du kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. ALLE skal ved oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd, som giver adgang til omklædning og skabe. Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Har du været medlem af Lystrup Svømning tidligere, og derfor allerede har et armbånd genbruges dette ved ny tilmelding. Læs mere om retningslinjer for køb af armbånd på side 40.

AquaFitness Gravide

VARIERET TRÆNING GENNEM HELE GRAVIDITETEN

AquaFitness giver alle gravide mulighed for at dyrke målrettet motion igennem hele graviditeten. Træning i vand er ideel for gravide, da vægten af maven 'ophæves', så du kan koncentere dig om at træne og styrke din krop. Følelsen af vægtløshed gør, at du kan træne uden at føle dig overbelastet eller træt.

Undersøgelser viser, at det er sundt for gravide at dyrke motion, hvilket gør dig bedre rustet til fødslen og tiden efter. Motion under graviditeten hjælper dig godt på vej til bedre at opnå din normalvægt efter fødslen.

Er du i tvivl, om du i din situation kan holde til træningen, så anbefaler vi, at du tager en snak med din læge. Derudover er det vores klare anbefaling, at du mærker efter, hvad netop du kan holde til – ingen graviditeter er ens og vores instruktører tilrettelægger programmet således, at du altid kan lave øvelserne i dit helt eget tempo med den intensitet, der passer dig.

MEDLEMSKAB
Der tilbydes to former for medlemskab til AquaFitness for Gravide. Det ene medlemskab dækker op til 3 måneders adgang til træningen, og det andet medlemskab dækker op til 6 måneders træning. Det er desværre ikke længere muligt at købe klippekort til holdet fra den nye svømmesæson. Se mere information i informationsboksen til venstre

TRÆNING
Der bliver især lagt vægt på træning af bækkenbund, da det ofte er her gravide oplever ømhed eller problemer. Der trænes med høj puls, så træningen kan være med til at øge forbrændingen og styrke kredsløbet.

Vi tilbyder AquaFitness for Gravide 5 gange om ugen i vores varmvandsbassin. Det er muligt at deltage i alle de træninger, du har lyst til på disse udvalgte tider.

Efterfødselstræning

VARIERET TRÆNING TIL AT KOMME I GANG EFTER FØDSLEN

Som noget helt nyt tilbyder Lystrup Svømning efterfødselstræning. Holdet henvender sig til alle uanset om du gerne vil komme i form eller har behov for mere specifik genoptræning af kroppen efter graviditet og fødsel. Træningen varieres og indeholder både styrke- og konditionselementer, og foregår i vores varmtvandsbassin. Vær opmærksom på at du skal have haft dit 8 ugers lægetjek for at kunne deltage på holdet.

AQUAFITNESS GRAVIDE

PRAKTISK INFORMATION

VARMTVANDSBASSIN

Voksne med fysisk fuktions-nedsættelse (uden ledsager)	1.975 kr.
Voksne med fysisk fuktions-nedsættelse (med ledsager)	3.100 kr.

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Holdoversigt sæson 2023/2024 finder du på www.lystrupsvoemning.dk eller du kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. ALLE skal ved oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd, som giver adgang til omklædning og skabe. Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Har du været medlem af Lystrup Svømning tidligere, og derfor allerede har et armbånd genbruges dette ved ny tilmelding. Læs mere om retningslinjer for køb af armbånd på side 40.

Specialhold til voksne med og uden personlig ledsager

TRÆNING I VAND FOR VOKSNE MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE

Momentet Lystrup Svømme- og Aktivitetscenter tilbyder faste hold for voksne med fysisk handicap eller funktionsnedsættelse. Der skal være mulighed for at alle kan få glæde af træning og aktivitet i vandet, hvorfor vi har en række faciliteter, som rummer alle typer af brugere – uanset hvilke udfordringer, man skulle have.

Vi tilbyder 2 ugentlige hold med vandgymnastik/vandtræning målrettet voksne med fysisk handicap og funktionsnedsættelse. Det ene hold vil være med en personlig ledsager i vandet, mens det andet er for personer, der med funktionsnedsættelser eller andet fysisk handicap godt kan være i vandet uden en ledsager.

Hvis du har spørgsmål vedrørende de to hold, og er i tvivl om hvilket du gerne vil tilmeldes, må du meget gerne kontakte os på mail: sport@lystrupsvoemning.dk eller mobil: 22 53 78 01.

På begge hold fokuserer vi på at bruge det varme vand til at få løsnet op i ømme muskler og led og til at styrke disse på en skånsom men effektiv måde. Det er ikke et krav at du kan svømme, da fokus i træningen vil blive på andre typer bevægelse i vandet. Bassinet vi træner I er 130 cm dybt i den ene ende og 140 cm dybt i den anden. Vandet er altid 34 grader varmt og skaber rammen for en behaglig træning af muskler og led.

Der er afsat en time til begge hold, hvoraf 35-45 minutter er fastlagt til fælles vandgymnastik og træning. Den resterende tid kan bruges på at nyde det varme vand og få pulsen ned igen, små svømmeture i bassinet eller træning med vores træningsudstyr på land (håndvægte, elastikker og yoga-måtter).

VOKSNE MED FYSISK FUNKSTIONSNEDSÆTTELSE - UDEN LEDSAGER

Holdet er for voksne med fysisk funktionsnedsættelse eller handicap, der ikke har behov for at have en personlig ledsager med i vandet.

Holdet tilbydes én gang ugentligt om tirsdagen fra kl. 10.00-11.00.

VOKSNE MED FYSISK FUNKSTIONSNEDSÆTTELSE - MED LEDSAGER

Dette hold er for voksne med fysisk funktionsnedsættelse eller handicap, der har behov for at have en personlig ledsager med i vandet. Undervisningen tilrettelægges den enkeltes behov, der anvendes elementer fra Halliwick-metoden.

Holdet tilbydes én gang ugentligt om tirsdagen fra kl. 11.30-12.30.

Da vi er et foreningstilbud, er der ikke fokus på specifik træning i undervisningen, men derimod glæden ved at kunne bevæge sig pga. vandets opdrift. Begge hold undervises i 34 grader varmtvandsbassin.

Faciliteter:
Lystrup Svømning tilbyder følgende handicapvenlige faciliteter:

- Indgangsparti med niveaufri adgang og en bred automatisk skydedør
- Omklædningsrum med god plads til kørestol, samt mulighed for lån af badekørestole
- Håndbrusere i baderummet
- Liggeleje med hæve-sænkefunktion og loftlift
- Forflytningssejl findes i omklædningsrummene
- Varmtvandsbassin med mobillift og vand, der altid er 34 grader varmt
- Handicaptoiletter i foyeren samt i både herre- og dameomklædning

SPECIALHOLD TIL VOKSNE MED OG UDEN PERSONLIG LEDSAGER

PRAKTISK INFORMATION

25-METERS BASSIN

SeniorMotion Power	1.450 kr.

VARMTVANDSBASSIN

SeniorMotion Basic	1.650 kr.
SeniorMotion Power	1.650 kr.
SeniorMotion BrainFit	1.650 kr.

Alle ovenstående hold undervises 45 min. pr. gang.

Kontingent følger et holdnummer og tidspunkt, såfremt du i løbet af sæsonen har behov for at ændre din faste svømmetid, så kan du forhøre dig om mulighederne ved henvendelse på mail til Lystrup Svømning.

HOLDOVERSIGT & FERIEPLAN

Holdoversigt sæson 2023/2024 finder du på www.lystrupsvoemning.dk eller du kan tage et trykt eksemplar med dig hjem, når du besøger Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

ADGANGSGIVENDE ARMBÅND

Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. ALLE skal ved oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd, som giver adgang til omklædning og skabe. Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Har du været medlem af Lystrup Svømning tidligere, og derfor allerede har et armbånd genbruges dette ved ny tilmelding. Læs mere om retningslinjer for køb af armbånd på side 40.

SeniorMotion 60+

DIN VEJ TIL EN MERE SUND OG AKTIV HVERDAG

Motion i vand og AquaFitness er en ideel træningsform for dig, der vil motionere og have socialt samvær sammen med andre seniorer. Hos Lystrup Svømning tilbyder vi til personer over 60 år en række hold med forskellige niveauer af motion, gymnastik og velvære i bassinet. De fleste hold tilbydes i vores varmtvandsbassin og enkelte hold i vores 25-meters bassin.

Træning i vand har mange fordele, og vandets bærende egenskab giver dig blandt andet en god bevægelighed og beskytter dine led mod overbelastning.

Vi lægger vægt på, at

- Der altid er afsat 30-35 minutter til fælles planlagte aktiviteter
- Der er mulighed for at svømme i eget tempo
- Der er mulighed for svømmevejledning fra bassinkanten
- Der er to årlige sociale arrangementer kun for seniorer

POWER

SeniorMotion Power er målrettet seniorer, som søger udfordrende og varieret træning i vand og samtidig ønsker et motionssvømningstilbud med andre seniorer. Holdets varighed er 45 minutter, hvoraf 30-35 minutter er fastlagt til fælles AquaFitness, Vandgymnastik, simple boldøvelser/konkurrencer og andre sociale motionsaktiviteter, der vil udfordre både din styrke, balance og kondition. Den resterende tid vil være afsat til motionssvømning, hvor der også er mulighed for sparring og udvikling af svømmeteknik.

BASIC

SeniorMotion Basic er en skånsom træningsform for seniorer, som ønsker et motionssvømningstilbud i fællesskab med andre. Udover motionssvømning, vil der også være afsat 30-35 minutter til fælles træningsøvelser, såsom vandgymnastik og andre simple øvelser i vand. Dette har til formål at forbedre din kondition, balance og styrke. Alle øvelserne kan følges i dit eget tempo.

BRAINFIT

SeniorMotion BrainFit er for seniorer, der ønsker et aktivt træningstilbud i vand, der både udfordrer din fysiske formåen og stimulerer din hjernes ydeevne. Træningen på holdet vil både have AquaFitness aktiviteter som kan forbedre din styrke, kondition, kredsløb og balance. Derudover vil der også være varierende koordinationsøvelser, som motionerer din hjerne. Træningen afsluttes med udstrækningsøvelser.

SENIORMOTION 60+

Vi har online tilmelding og betaling på alle vores holdtilbud via lystrupsvoemning.dk

Vi optager medlemmer frem til 1. maj, såfremt der er ledige pladser på holdene. Kontingentpriserne reguleres løbende fra midt i oktober og frem til 1. maj. Efter den 1. maj er det ikke muligt at tilmelde sig til indeværende sæson. Her henvises al tilmelding til den efterfølgende sæson.

Aarhus Kommune udsteder Fritidspas til børn og unge i alderen 3 – 17 år og Aktivitetspas til voksne over 18 år. Fritidspasset og Aktivitetspasset giver personer fra økonomisk trængte hjem mulighed for at deltage aktivt i foreningslivet. Fritids- og Aktivitetspasset dækker op til 1.000 kr. af kontingentet i en forening. Undersøg dine muligheder for at modtage Fritidspas/ Aktivitetspas på Aarhus Kommunes hjemmeside. Har du et Fritids- eller Aktivitetspas og ønsker at betale et kontingent med dette, bedes du kontakte:

Aktivitetsudvikler Thor Birkholm
Mobil: 22 53 78 01
Mail: sport@lystrupsvoemning.dk

Online tilmelding og personlige adgangsarmbånd til Momentet Lystrup Svømning og Aktivitetscenter

RETNINGSLINJER FOR KONTINGENT OG MEDLEMSKAB

ADGANGSSYSTEM
Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter har et elektronisk adgangssystem. Derfor skal ALLE inden oprettelse af medlemskab til Lystrup Svømning investere i et adgangsgivende armbånd.

Armbåndet er personligt og koster 150 kr. Det kodes med adgang til omklædning til det eller de svømmehold / aktivitetstilbud, som det enkelte medlem har tegnet medlemskab til. Armbåndet har en levetid på min. 2 år og kan derfor bruges fra sæson til sæson. Har du derfor allerede et armbånd fra svømmesæsonen 2022/2023, kan dette sagtens anvendes til den kommende sæson.

RETNINGSLINJER FOR ADGANGSGIVENDE ARMBÅND
Reklamationsret på 2 år ved fejl/problemer med armbåndet.
Bortkommes et armbånd, kan et nyt armbånd købes ved henvendelse i vores Front Desk.

RETNINGSLINJER FOR KONTINGENT

- Vi giver ikke gratis prøvetimer – dette gælder for alle hold. Ved vandpolohold gives der hvert år i den sidste del af sæsonen, mulighed for at prøve at spille vandpolo - dette gælder både for børne-, ungdoms- og voksenvandpolo. Du bedes holde øje med vores kampagnemateriale vedrørende dette.

- Medlemskabet er gyldigt fra købsdato.

- Refundering af kontingent er kun muligt inden for de 2 første træningsgange fra medlemsskabets købsdato. Ved refundering fratrækkes 150 kr. i administrationsgebyr. Efter 2 mulige træningsgange er det ikke muligt at få refunderet kontingentet.

- Medlemsskabet er personligt, hvorfor det ikke kan videregives eller sælges til anden part.

- Såfremt du i løbet af sæsonen har behov for at flytte til et andet svømmehold, så hjælper vi gerne med dette. Det er ikke muligt at bytte medlemskab til klippekort eller at sælge medlemskabet til anden part.

- Der kan forekomme uforudsete begivenheder, som resulterer i lukning af svømmehallen. Lystrup Svømning forsøger at håndtere forholdene bedst muligt ud fra, hvad der kommer såvel medlemmer som forening til gode. Vi yder desværre ikke kompensation, hverken økonomisk eller ved flytning af svømmetider i ovennævnte situationer.

ONLINE TILMELDING

KONTAKTOPLYSNINGER LYSTRUP SVØMNING

DIREKTØR
Camilla Jørgensen
Mail: cj@lystrupsvoemning.dk
Mobil: 26 70 97 03
Kontakt vedr. sponsorater, marketing, webside og PR

KONTAKTPERSONER VEDR. HOLD, AKTIVITETER OG EVENTS
Aktivitetsudvikler
Thor Andersen Birkholm
Mail: sport@lystrupsvoemning.dk
Mobil: 22 53 78 01

KONTAKT VEDR. FRITIDSPAS, UDBETALING OG ADMINISTRATION
Jette Misfelt
Mail: jm@lystrupsvoemning.dk
Mobil: 20 72 86 22

ADRESSE
Lystrup Svømning / CVR.nr. 84810916
Momentet Lystrup Svømme- og Aktivitetscenter
Lystrup Centervej 47B
8520 Lystrup

Bus 16 og 18 har bustoppested nær Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter.

Lystrup Svømning Frivilligheds-Netværk "Perledykkerne"

ET SOCIALT OG AKTIVT FÆLLESSKAB

SAMMEN SIKRER VI EN STÆRK FORENINGSKULTUR
Vi er stolte over, at du er medlem her, for du er en vigtig del af Lystrup Svømnings DNA.

I Lystrup Svømning ønsker vi, at alle medlemmer er bekendte med, at en stærk kultur, dygtige instruktører, spændende omgivelser og høj kvalitet af svømmehalsudstyr, alt sammen kan lykkes, fordi vi er en forening. Vi er en forening, der tager vores medlemmer seriøst, og gerne vil give det enkelte medlem gode og lærerige oplevelser, træning og aktiviteter.

Vi opfordrer alle vores medlemmer til at melde sig ind i vores frivillighedsnetværk "Perledykkerne" til gavn for foreningslivet i Lystrup Svømning, der er båret af medlemmer, instruktører, forældre, bestyrelse og frivillige borgere fra Lystrup og omegn.

Det er en stor hjælp for os, at du og andre har tilkendegivet at give en hånd med, når det passer ind i din hverdag.

Hvis du melder dig som "Perledykker", vil du blive kontaktet af os, når der er behov for nogle ekstra hænder i forbindelse med forskellige arrangementer – både stort som småt. Du kan også få opgaver i Momentet til f.eks. at passe vores Front Desk, butiksudsalg, udendørs planter og vildmarksskrænt med mere. Ligeledes kan der være særlige opgaver såsom håndværksopgaver eller opgaver relateret til sponsorater, hvor du har mulighed for at støtte op omkring et stærkt foreningsliv med dine egne ideer og interesser.

Som "Perledykker" kan du også være med til at sikre Lystrup Svømning en stor indtjening, ved at repræsentere Lystrup Svømning som frivillig hjælper ved store arrangementer i Aarhus som f.eks. Northside festivalen, DHL Stafetten og BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon. Nogle events giver dig billet til selve arrangementet, til andre får du som hjælper en T-shirt, mad, merchandise eller andet.

Uanset hvad der falder i din smag, så vil du få en grundig introduktion til dine opgaver, og du vil aldrig stå med større ansvar, end du har lyst til, når du er "Perledykker" ved Lystrup Svømning.

For interesse, er du meget velkommen til at kontakte os - kontaktoplysninger står til venstre.

Hvad får du ud af at være en del af Frivillighedsnetværket Perledykkerne?
- Sjove og spændende oplevelser i fællesskab med andre
- Mulighed for at have en aktiv fritid, hvor du bruger dine kompetencer og ideer
- Fordelsordning – noget til dig alt efter hvor meget samt hvad, du engagerer dig i
- Kendskab og netværk til Lystrup Svømning og Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter

KONTAKT

LYSTRUP SVØMNING SPONSORER OG SAMARBEJDSPARTNERE

Lystrup Svømning

EVENTS OG ANDRE AKTIVITETER VED LYSTRUP SVØMNING

Lystrup Svømning afholder løbende en masse spændende og afvekslende events. Disse varierer meget og kan både være faste, månedlige events eller engangsevents.

SAUNA GUS

Hver måned inviterer Lystrup Svømning til SaunaGus og afslapning i Momentet Lystrup Svømme og Aktivitetscenter. Her vil du altid have mulighed for min. 3 gus samt adgang til vores varmtvandsbassin, spabad og koldvandsspand uden forstyrrelser fra andre badende gæster i svømmehallen. Der vil også altid være forfriskninger i pauserne mellem hvert gus. Læs mere om vores SaunaGus Events på www.lystrupsvoemning.dk.

FÆRDSELSRELATEREDE FØRSTEHJÆLPSKURSER

I samarbejde med SafetyPartner v/Torben Rehder afholder Lystrup Svømning løbende færdselsrelaterede førstehjælpskurser for dig, der er ved at tage kørekort. Her kommer du igennem alt fra hjerte-lunge-redning til brug af AED/hjertestarter. Kurserne afholdes altid i weekenderne i tidsrummet 9-17. Læs mere om datoer på www.lystrupsvoemning.dk.

SOMMERCAMPS

Hver sommer afholder Lystrup Svømning vores populære AquaCamps, hvor børn i alderen 6 til 12 år har mulighed for at prøve et hav af forskellige aktiviteter i vandet og samtidig møde en masse andre børn og unge fra området. Hvert år afholdes der to sommercamps – i uge 26 og i uge 32. Tilmeldingen åbner fra 1. januar hvert år, så følg med på www.lystrupsvoeming.dk for at sikre din plads til campen i 2024.

SECOND HAND MARKED

I sidste weekend i marts og oktober afholdes altid Second Hand Marked i Lystrup Hallen. Her kan du købe en stand, så du kan få solgt ud af gammelt tøj, legetøj, sko mm. Der er altid en masse spændende boder og god stemning i hallen. Læs mere på www.lystrupsvoemning.dk.