

## Träningsavgifter

Stödande medlem	100 kr/år
Masters	500 kr/termin
A2-A5	500 kr/termin+licens
Medley	400 kr/termin+licens
Teknik	350 kr/termin+licens
Hajar	350 kr/termin+licens
Delfiner	350 kr/termin
Guldfiskar	350 kr/termin
Guppy	350 kr/termin
Lutra Lutra	525 kr/år
UL	450 kr/termin
Babysim	550 kr/termin
Syskongrupp (2 barn)	750 kr/termin
Vattengymnastik vuxen	500 kr (12 gånger)
och aerobic < 20 år	250 kr (12 gånger)
dropin vuxen	60 kr/gång
dropin < 20 år	30 kr/gång



## Eksjö SLS grupper inriktning och mål

Inriktning	Grupp	Mål
Familjelek	Babysim	Vattenvana
Vattenvana	Miniplask	Silvergrodan
Simundervisning	Guppy, Guldfiskar	
Färdighetsträning	Delfiner	
Teknikträning	Hajar	
Teknikträning	Teknik	
Teknikträning	Medley	
Simträning	A2-A5	USM/JSM/SM
Ungdoms	UL	Grundläggande livräddning
Livräddning	Lutra Lutra	SM
Livräddning	Vattengymnastik	Förbättra sin styrka och kondition
Motion & kondition	Vattenaerobic	
Motion	Masters	Se föregående

## Träningsstider

### Måndag

16:30-17:15 Guppy  
17:00-18:00 Guldfiskar, Delfiner, Hajar  
18:00-19:30 Teknik, Medley, A2-A5  
19:30-20:30 Vattengymnastik  
20:30-21:30 Vattenaerobic

### Tisdag

17:00-18:30 A2-A5  
18:30-19:30 Lutra

### Onsdag

17:30-18:30 Hajar  
18:30-19:30 Teknik  
19:30-21:00 Medley, A2-A5

### Torsdag

16:00-17:00 Medley  
17:00-18:30 A2-A5

### Lördag

8:00-10:00 A2-A5

### Söndag

14:00-16:30 Babysim och Miniplask  
16:00-17:00 UL Unga Livräddare  
16:00-17:00 Masters  
16:00-17:30 Lutra Lutra  
18:00-19:00 Vattengymnastik  
19:00-20:00 Vattengymnastik

Eksjö SLS  
Storegårdsgatan 1  
575 31 Eksjö

tel 0721-99 66 47

info@esls.se

Utgåva våren 2013 /CJ

## Eksjö Sim- och Livräddningssällskap



En klubb för alla som  
gillar att:

**Simma,  
Motionera  
och  
Livrädda**

För mer information besök vår hemsida  
[www.esls.se](http://www.esls.se)

Vi hälsar dig välkommen till en klubb  
det stänker om!

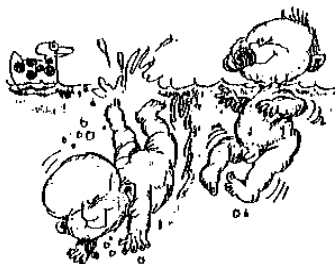
## Babysim

I denna grupp kan man börja redan vid två månaders ålder. Här ska man få vattenvana genom lek tillsammans med föräldrarna.

Kontaktperson:

Anette Persson

0381-137 08



## Syskongrupp - Miniplask

Babysimmare som fortsätter i ålder 2-5 år tillsammans med ev. mindre syskon. Här får de mer vattenvana och mycket lek! Målen är bl.a. att de ska klara av att ta de första simmärkena, Krabban, Doppingen och Silvergrodan. Krabban är att hoppa i vattnet och ta sig till kanten. Doppingen är att doppa sig 3 ggr, dyka under rockring samt hoppa från kant 3 ggr. Silvergrodan skall man hoppa ifrån kant, doppa sig och simma 10 m på grunt vatten.



## Guppy/Guldfiskar

Dessa barn kommer från simskolan har vattenvana och kan redan simma 25 meter. Det är mest 6-7 åringar i gruppen och deras mål är bl.a. att genom lek och träning klara av att simma 50 meter bröstsim på djupt vatten. Barnen får även lära sig de första grunderna i ryggsim och crawl.

Tränare:

Inger Falk

0381-147 56

Carina Johansson

0708-28 64 23

## Delfiner

Barnen som klarat kraven i guldfiskarna flyttas upp till delfingruppen. Här leker man fram och vidareutvecklar sina kunskaper i ryggsim och crawl. Man börjar tävla tävlingen "SMUK". Målet är att simma 200 meter varav 150 m är bröstsim och 50 m är ryggsim.

Tränare:

Moa Andersson

070-693 79 11

Johan Ullman



## Hajar

Här fortsätter man att utveckla sina ryggsims och crawl tekniker genom lek och teknikutövning. Vi fortsätter med "SMUK". Man får även åka på tävlingar på annan ort.

Tränare:

Lena Eriksson

070-583 69 33

Cecilia Bokstedt

## Teknik

I denna grupp förstärker man sina kunskaper i alla simsätten. Målen är att utveckla tekniken i bröstsim och fjärilsim.

Tränare:

Christina Henriksson

0381-61 16 16

## Medley

I denna grupp förstärker man sina kunskaper i alla simsätten. Upp till tre träningstillfällen per vecka och ut på tävlingar!

Tränare:

Dick Jonzon

073-626 56 21

Charlotte Stelpe

0721-99 66 47

## A2-A5

Är klubbens högsta grupp, med upp till fem träningstillfällen per vecka och en agenda med ett 25-tal tävlingar per år, både på distrikts- och riksnivå. Målsättningen är självklar, att bli bäst!

Tränare:

Thomas Salmén

0768-701 601

Mattias Falk

0381-128 28

## Lutra Lutra

Detta är klubbens livräddningsgrupp. Här tävlar man i livräddning och lär ut att rädda liv genom att ha uppvisningar och kurser.

Kontaktperson:

Dick Jonzon

0381-121 30



## Unga Livräddare/UL

Är klubbens yngre livräddare mellan 8-15, de lär sig att rädda liv genom teori och genom att praktisera både på land och i vattnet. Ska kunna simma 200 meter.

Kontaktperson:

Dick Jonzon

0381 -121 30

## Masters

Gruppen för dig som vill utveckla din simteknik, samtidigt få ett bra träningspass i vattnet. Focus kommer att vara grunder i att simma frisim, men det ingår även träning på övriga simsätt. Mastersgruppen vänder sig till vuxna, du behöver vara simkunnig.

Kontaktperson:

Dick Jonzon

0381-121 30

## Vattengymnastik och Vattenaerobic

Här tränas både styrka och kondition på ett skonsamt och effektivt sätt. Allt till medryckande rytmisk musik. Aerobicträningen utförs på djupt vatten med flytbälte, handskar och hantlar som du får låna av oss.

Instruktörer:

Vattengymnastik:

Maritha Nilsson

0381-136 12

Vattenaerobic:

Carina Johansson

0708-28 64 23