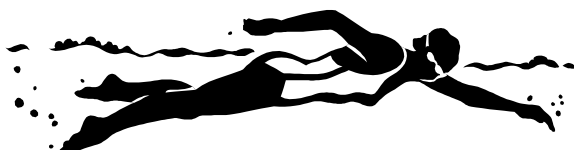


Träningsavgifter

Stödande medlem	150 kr/år
Masters, crawlgrupp 1 gång/v	550 kr/termin
Masters fler gånger/v	750 kr/termin
A-gruppen	550 kr/termin+licens
Medley	450 kr/termin+licens
Teknik	450 kr/termin+licens
Hajar	400 kr/termin+licens
Delfiner	400 kr/termin
Guldfiskar	400 kr/termin
Guppy	400 kr/termin
Lutra Lutra	575 kr/år
UL	500 kr/termin
Babysim	750 kr/termin
Syskongrupp (2 barn)	950 kr/termin
Vattengymnastik vuxen	550 kr (12 gånger)
och aerobic < 20 år	300 kr (12 gånger)
dropin vuxen	60 kr/gång
dropin < 20 år	40 kr/gång



Eksjö SLS grupper inriktning och mål

Inriktning	Grupp	Mål
Familjelek/ vattenvana	Babysim/ Syskongrupp	Vattenvana Silvergrodan
Grundträning	Guppy, Guldfiskar	
Färdighetsträning	Delfiner	
Teknikträning	Hajar	
Teknikträning	Teknik	
Teknikträning	Medley	
Simträning	A-gruppen	USM/JSM/SM
Ungdoms- livräddning	UL	Grundläggande livräddning
Livräddning	Lutra Lutra	SM
Motion & kondition	Vattengymnastik Vattenaerobic Masters	Förbättra sin styrka och kondition

Tränings­tider

Måndag
16:30-17:15 Guppy
17:00-18:00 Guldfiskar, Delfiner, Hajar
18:00-19:30 Teknik, A-gruppen
19:30-20:30 Vattengymnastik
20:30-21:30 Vattenaerobic

Tisdag
17:00-18:30 A-gruppen
18:30-19:30 Lutra, Masters forts.

Onsdag
18:00-19:00 Hajar
19:30-21:00 Teknik, A-gruppen

Torsdag
16.00-17.00 Teknik
17:00-18:30 A-gruppen

Lördag
8:00-10.00 Masters

söndag
15:00-17:00 Babysim/Syskongrupp
16:00-17:00 UL Unga Livräddare
16:00-18:00 Masters, Crawlgrupp
16:00-18:00 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 2016 /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

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.

Helena Dunér

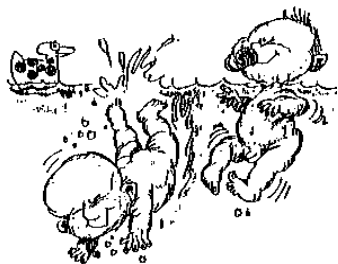
070-299 78 05

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.

Helena Dunér

070-299 78 05



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. Man deltar även i vår tävling "SMUK".

Carina Johansson

0708-28 64 23

Inger Falk

0381-147 56

Delfiner

Barnen som klarat kraven i guldfiskarna flyttas upp till delfingruppen. Här leker man fram och vidare-utvecklar sina kunskaper i ryggsim och crawl. Delfiner deltar i vår tävling "SMUK". Målet är att simma 200 meter varav 150 m är bröstsim och 50 m är ryggsim.

Karolina Eriksson

0381-15033

Emelie Fernholm

Ellen Ullman



Hajar

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

Ylva Erlingsson

070-606 19 17

Hans Ydremerik

073-836 00 27

Teknik

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

Pål Dunér

070-766 47 66

Medley

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

Vilande

A-gruppen

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!

Mattias Falk

072-241 58 67

Charlotte Stelpe

072-199 66 47

Jonas Sanell

LUTRA LUTRA

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

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.

Hugo Milton

072-212 34 69

Masters

Gruppen för dig som vill utveckla din simteknik, samtidigt få ett bra träningspass i vattnet. Mastersgruppen vänder sig till vuxna, du behöver vara simkunnig.

Pål Dunér

070-766 47 66

Crawlgrupp

Focus är grunderna i att simma frisisim, men det ingår även träning på övriga simsätt. Crawlgruppen vänder sig till vuxna, du behöver vara simkunnig.

Jenny Ragnarsson

076-833 74 74

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.

Vattengymnastik:

Maritha Nilsson

0381-136 12

Vattenaerobic:

Carina Johansson

0708-28 64 23