

# EFTERÅR 2018 VELKOMMEN TIL EN NY SÆSON

- NYHED AquaStep
- BabyPlask (0-3 år)
- AquaFit
- AquaPilates
- AquaCircle
- Vandaerobic
- GravidSvøm
- Dus med vand
- Varmtvandstrøning
- Svøm og Velvære
- AquaSpræl



GULDBORGSUND

# HALLERNE

CENTRUM FOR SPORT OG EVENT



# ÅBNINGSTIDER OFFENTLIG SVØMNING

## SVØMMECENTER FALSTER 13. AUGUST TIL OG MED 23. DECEMBER 2018

MANDAG - FREDAG .....	06.00 - 08.30
MANDAG - TORSDAG .....	14.00 - 20.00
FREDAG .....	14.00 - 18.30
LØRDAG - SØNDAG .....	10.00 - 16.00

## NORDFALSTER SVØMMECENTER 13. AUGUST TIL OG MED 23. DECEMBER 2018

MANDAG, ONSDAG OG FREDAG .....	06.30 - 09.30
FREDAG* .....	09.00 - 12.30
MANDAG - FREDAG .....	15.00 - 17.30
MANDAG OG ONSDAG STILLESVØM* .....	19.00 - 21.30
LØRDAG .....	LUKKET
SØNDAG .....	10.00 - 16.00

\* *Varmtvandsbassinet kan være lukket i perioder.*

**OBS.:** Alle ugens dage er der opkald fra bassinerne 30 minutter før.  
Der er adgang til omklædning 10 minutter før offentlig åbningstid.

**Vi har lukket:** Svømmecentrene på Falster har lukket 24., 25., 26. og 31. december samt 1. januar.  
Ændrede åbningstider i skolernes ferier samt på helligdage - yderligere info på [guldborgsundhallerne.dk](http://guldborgsundhallerne.dk)

# AKTIVITETER / UNDERVISNING

**AKTIVITETS-EFTERÅRSSÆSON GÆLDER FRA UGE 36, 3. SEPT. TIL OG MED UGE 51, 20. DEC. 2018**

## **BABYPLASK (0-3 ÅR) VARMTVANDSBASSIN**

En god start på et godt vandliv. Nyd samværet med dit barn i varmtvandsbassinet, samtidig med du styrker dit barns sanser og motorik. Vores veluddannede babyinstruktører giver gode tips og vejledning til øvelser og leg, så din baby bliver fortrolig med at opholde sig i og under vandet.

I omklædningsrummene - dame, herre og handicap - findes badekar, kravlegård samt puslefaciliteter.

OBS! Det er påbudt at bruge specielle babybukser. Disse kan købes eller lejes i receptionen til en fordelagtig pris.

### **Nordfalster Svømmecenter**

**MANDAG : KL. 17.00 - 18.30, TORSDAG : KL. 9.00 - 12.00**

### **Svømmecenter Falster**

**ONSDAG : KL. 9.00 - 12.00, FREDAG : KL. 16.00 - 17.30**

**Billetpris (1 barn - 1 voksen) pr. gang 65,- kr.**

**Mulighed for babyfoto ved tilkøb.**

## **AQUAFIT MORSKABSASSIN**

AquaFit træning er en effektiv muskel- og konditionstræning til gode rytmer. Vores dygtige instruktører sørger for, at du får trænet hele kroppen igennem, så du får styrket balance, mave, ryg, arme og ben. I vand kan du træne kroppen effektivt, men stadig skånsomt, fordi vandet byder på modstand i alle bevægelsesretninger.

### **Svømmecenter Falster**

**TIRSDAG: KL. 9.00 - 9.45, ONSDAG: KL. 19.30 - 20.15**

Oprettes ved 7 personer. Max 18 personer på holdet.

**Aktivetskort efterår 700,- kr. / 15 gange**

**DU SKAL VÆRE OPMÆRKSOM PÅ, DER ER FORSKELLIGE  
UNDERVISERE/INSTRUKTØRER TILKNYTTET  
SVØMMECENTRENE'S AKTIVITETER**



## **AQUAPILATES FOR ALLE VARMTVANDSBASSIN**

AquaPilates er en skånsom pilates-form, hvor der trænes i varmtvandsbassinet med fysiske øvelser som strækker, styrker og øger musklerne samtidig med at kroppens balance trænes og forbedres. Du motionerer hele kroppen, får en bedre holdning og styrker dit åndedræt. På dette pilates-hold trænes der langsomt og blidt.

### **Svømmecenter Falster**

**ONSDAG : KL. 12.15 - 13.00**

### **Nordfalster Svømmecenter**

**FREDAG : KL. 12.15 - 13.00**

Oprettes ved 7 personer.

Max 9 personer på holdet i Nordfalster Svømmecenter.

Max 12 personer på holdet i Svømmecenter Falster.

**Aktivetskort efterår 700,- kr. / 15 gange onsdag**

**Aktivetskort efterår 650,- kr. / 14 gange fredag**

## **VANDAEROBIC SPORTSBASSIN**

Vandaerobic er en effektiv muskel- og konditionstræning med højt tempo og intensitet. Vandaerobic er også for dig, som gerne vil komme i form, eller trænger til at stramme op på mave, balder og lår. Holdet er både for nybegyndere og øvede.

### **Nordfalster Svømmecenter**

**TIRSDAG : KL. 10.00 - 10.45**

Oprettes ved 10 personer. Max 50 personer på holdet.

**Aktivetskort efterår 700,- kr. / 15 gange**



## **NYHED AQUASTEPEP MORSKABS-BASSIN**

Aquastep er en sjov træningsform, der er lavet af stepøvelser, og som navnet antyder, gennemføres i vand. Vandets modstand giver større intensitet og styrke, og du forbrænder flere kalorier end ved "almindelig step". Det betyder øget muskelmasse. Aquastep er også god for koordinationsevnen.

Vil du have sved på panden så kom og vær med - du skal ikke have erfaring for at deltage.

### **Svømmecenter Falster**

**LØRDAG : 8.30 - 9.15**

Oprettes ved 7 personer. Max 15 personer på holdet.

**Aktivitetskort efterår 700,- kr. / 15 gange**

## **GRAVIDSVØM - MOTION FØR OG EFTER FØDSEL**

Gravidsvømning letter belastningen. Selv om du har taget på, føler du dig vægtløs og fri i vandet. Og så reducerer du mængden af smerter relateret til ryg og lænd.

Vær med til gravidsvømning - en sund og behagelig motionsform, som du kan dyrke både frem til fødsel og efter fødsel.

*I Danmark anbefaler Sundhedsstyrelsen, at gravide dyrker motion under graviditeten. Undersøgelser viser nemlig, at kvinder der holder sig i form under graviditeten har færre komplikationer før og under fødslen.*

### **Nordfalster Svømmecenter**

**MANDAG : KL. 15.00 - 15.45**

### **Svømmecenter Falster**

**ONSDAG : KL. 15.00 - 15.45**

**Billetpris pr. gang 65,- kr.**

## **DUS MED VAND**

Voksen-vandtilvænnning til dig, som ikke er tryk ved vand, men er fast besluttet på at overvinde det. Der er fokus på den enkeltes behov samtidig med en målrettet undervisning, der bygger på tillid. Målet er at opbygge en tryghed i og omkring vandet, så dine grænser rykkes, og en egentlig svømmeundervisning kan begynde.

### **Nordfalster Svømmecenter**

**TIRSDAG: KL. 9.00 - 9.45**

Oprettes ved 10 personer. Max 30 personer på holdet.

**Aktivitetskort efterår 700,- kr. / 15 gange**



**DU SKAL VÆRE OPMÆRKSOM PÅ, DER ER FORSKELLIGE  
UNDERVISERE/INSTRUKTØRER TILKNYTTET  
SVØMMECENTRENES AKTIVITETER.**

## **VARMTVANDSTRÆNING**

Varmtvandstræning er en effektiv muskel- og konditionstræning i varmt vand. Vores dygtige instruktører sørger for, at du får rørt alle muskler og styrket balancen, ryg, mave, arme og ben. Holdet er specielt velegnet til gigt - og genoptræningspatienter.

### **Nordfalster Svømmecenter**

**ONSDAG : KL. 12.00 - 12.45**

**TORSDAG: KL. 14.00 - 14.45, KL. 17.00 - 17.45**

### **Svømmecenter Falster**

**TIRSDAG : KL. 10.00 - 10.45, KL. 13.00 - 13.45**

**TORSDAG: KL. 11.00 - 11.45, KL. 12.00 - 12.45,  
KL. 18.00 - 18.45, KL. 19.00 - 19.45**

**FREDAG : KL. 12.00 - 12.45**

Oprettes ved 7 personer.

Max 9 på holdet i N-SC / Max 12 på holdet i SCF

**Aktivitetskort efterår 700,- kr. / 15 gange**

## **AQUACIRKLE MORSKABSASSINET**

I AquaCircle-træning indgår der 3 stationer: Aqua-cykling, Aqua-jumper (vandtrampolin) samt AquaFit/AquaBoxing. Der veksles mellem alle 3 stationer på 45 minutter. Er du til højt tempo og høj puls, er det en win-win situation.

### **Svømmecenter Falster**

**MANDAG : KL. 19.45 - 20.30**

Oprettes ved 7 personer. Max 21 personer

**Aktivitetskort efterår 700,- kr. / 15 gange**

## **SVØM OG VELVÆRE - FOR ALLE ALDERSGRUPPER**

Vi tilbyder en dejlig afslappet atmosfære og adgang til alle bassiner. En uddannet instruktør underviser på skift i de forskellige bassiner - med og uden redskaber. Du kan frit disponere over tiden mellem træningsseancerne - måske til yderligere træning eller til afslapning.

*Ved tilkøb tilbyder vores gusmastere aromaterapi i saunaen.*

### **Nordfalster Svømmecenter**

**FREDAG : 9.00 - 12.00**

Oprettes ved 14 personer - intet max.

**Aktivitetskort efterår 600,- kr. / 14 gange**

**(100,- kr. i rabat ved halvårskort, årskort eller pensionistkort til offentlig svømning)**

## **AQUASPRÆL VARMTVANDSBASSIN**

Aquaspræl er til dig som er fit for fight. Træningen er effektiv og udfordrende. Undervisningen foregår i højt tempo i varmtvandsbassinet til god musik. Vi garanterer, du får pulsen op.

*Du behøver hverken at være god til svømning eller have erfaring for at deltage.*

### **Svømmecenter Falster**

**TIRSDAG: KL. 18.00 - 18.45**

Oprettes ved 7 personer. Max 15 personer på holdet.

**Aktivitetskort efterår 700,- kr. / 15 gange**

# KENDTE ANSIGTER I DE TO SVØMMECENTRE

I DE TO SVØMMECENTRE PÅ FALSTER ER DER ALTID EN  
AKTIVITET, DER PASSER TIL LIGE NETOP DIG - FRA  
BABYPLASK TIL AQUAFIT.

HAR DU BRUG FOR VEJLEDNING I FORHOLD TIL HVILKE  
HOLD, DER PASSER TIL DIG SÅ KONTAKT VORES DYGTIGE  
MEDARBEJDERE.



**KIRSTEN  
VESTERGAARD**

Halinspektør



**DAN  
HANSEN**

Ass. halinspektør



**BITTEN  
KRAMER**

Instruktør - livredder



**CHLOTTE  
GOHLKE**

Reception



**ALLAN  
JENSEN**

Reception



**JENS  
SAUGMANN**

Instruktør - livredder



**MARIANNE  
FREDERIKSEN**

Instruktør - livredder  
Café



**STINA  
CHRISTENSEN**

Instruktør - livredder



**HANNE  
WULFF**

Instruktør - livredder





*Kom og se "Gáuculin", en ny skulptur i Svømmecenter Falster, som er sprunget frem fra dybet og op på væggen i Morskabsbassinet.*



**DAN  
TOXVÆRD**

Teknisk service



**JONAS  
CHRISTENSEN**

Instruktør - livredder



**MARC  
KLESIEWICZ**

Instruktør - livredder



**HENRIK  
JOHANSEN**

Teknisk service



**MIKE  
HANSEN**

Instruktør - livredder



**TOMMY  
KYYRÖ**

Instruktør - livredder

# PRISER

2018		
<b>OFFENTLIG SVØMNING</b>	Voksne	<b>60 kr.</b>
	Børn (4-15 år)	<b>40 kr.</b>
	Pensionister	<b>45 kr.</b>
	Morgensvømning	<b>45 kr.</b>
<b>12 TURS KORT</b> til offentlig svømning	Voksne	<b>600 kr.</b>
	Børn (4-15 år)	<b>300 kr.</b>
	Pensionister	<b>450 kr.</b>
	Morgensvømning	<b>450 kr.</b>
<b>1/2 ÅRS KORT</b> til offentlig svømning <i>Personligt kort</i>	Voksne	<b>1400 kr.</b>
	Børn (4-15 år)	<b>400 kr.</b>
	Pensionister	<b>900 kr.</b>
	Morgensvømning	<b>900 kr.</b>
<b>ÅRS KORT</b> til offentlig svømning <i>Personligt kort</i>	Voksne	<b>2400 kr.</b>
	Børn (4-15 år)	<b>600 kr.</b>
	Pensionister	<b>1400 kr.</b>
	Morgensvømning	<b>1400 kr.</b>

## UDLEJNINGSPRISER PÅ TIMEBASIS. RING OG FÅ ET GODT TILBUD PÅ TELEFON 5473 1545

**OBS! Pensionistkort skal forevises på forlangende.**

### PRISEKSEMPLER FOR OFFENTLIG SVØMNING:

For et barn der køber et 12-turs kort, vil prisen være 25,- kr. pr. gang.

For et barn der køber et årskort - og benytter svømmecentrene 1 gang ugentligt - er prisen 12,50 kr. pr. gang.

En voksen der køber et årskort - og benytter svømmecentrene i gennemsnit 1 1/2 gang om ugen - betaler 33,- kr. pr. gang.

En pensionist eller en morgensvømmer der køber et årskort - og benytter svømmecentrene 2 gange ugentligt - betaler 14,50 kr. pr. gang.

**Tilmelding til vandaktiviteter i Svømmecenter Falster samt i Nordfalster Svømmecenter på telefon 5473 1545 eller ved personlig henvendelse. Holdene oprettes kun hvis min. antal er opnået.**

***Tilmelding og betaling senest onsdag 1. august 2018.***

**Når et hold er oprettet kan der købes enkelttydelser til 65,- kr. pr. gang - Svøm og Velvære dog 75,- kr. pr. gang.**

**Obs! Ved køb af to sæsonkort indenfor samme uge til samme person får du 20% rabat (*kan ikke kombineres med rabat på Svøm og Velvære eller andre rabatter*)**



**Vi tilbyder vejledning og instruktion i AquaPunkt.  
Henvend dig i receptionen for nærmere oplysninger.**

*Der tages forbehold for trykfejl. Ret til ændringer forbeholdes.*



GULDBORGSUND

# HALLERNE



CENTRUM FOR SPORT OG EVENT

**SVØMMECENTER FALSTER**

TLF +45 5473 1545

GULDBORGSUNDHALLERNE.DK

**NØRDFALSTER SVØMMECENTER**

TLF +45 5473 1545

GULDBORGSUNDHALLERNE.DK

