

# FORÅR 2021

# VELKOMMEN TIL EN NY SÆSON

- BabyPlask (0-3 år)
- GravidSvøm
- Varmtvandstræning
- Svøm og Velvære
- AquaFit
- AquaPilates
- AquaSpræl
- Vandaerobic
- Dus med vand



GULDBORGSUND

# HALLERNE

CENTRUM FOR SPORT OG EVENT



# ÅBNINGSTIDER OFFENTLIG SVØMNING

## SVØMMECENTER FALSTER

4. JANUAR TIL OG MED 13. JUNI 2021

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

4. JANUAR TIL OG MED 13. JUNI 2021

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 - SØNDAG .....	10.00 - 14.00

\* *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:

Svømmecenter Falster har lukket 8. maj samt uge 24 og 25.  
Nordfalster Svømmecenter har lukket 8. maj samt uge 26 og 27.  
Ændrede åbningstider i skolernes ferier samt på helligdage - yderligere info på [guldborgsundallerne.dk](http://guldborgsundallerne.dk)

# AKTIVITETER / UNDERVISNING

**AKTIVITETS-FORÅRSSÆSON GÆLDER FRA UGE 1, 4. JANUAR  
TIL OG MED UGE 23, 13. JUNI 2021**

## **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 - 9.30 OG KL. 9.30 - 10.00**

**ONSDAG : KL. 19.00 - 19.30 OG KL. 19.30 - 20.00**

Oprettes ved 7 personer. Max 9 personer på holdet.

**Aktivitetskort forår 695,- kr. / 21 gange á 30 minutter**

**DU SKAL VÆRE OPMÆRKSOM PÅ, DER ER FORSKELLIGE  
UNDERVISERE/INSTRUKTØRER TILKNYTTET  
SVØMMECENTRENES 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. 12.00 - 12.30 OG KL. 12.30 - 13.00**

Oprettes ved 7 personer.

Max 9 personer på holdet.

**Aktivitetskort forår 695,- kr. / 21 gange á 30 minutter**

### **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 - 10.30 OG KL. 10.30 - 11.00**

Oprettes ved 7 personer.

Max 9 personer på holdet.

**Aktivitetskort forår 695,- kr. / 21 gange á 30 minutter**

## 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 7 personer. Max 9 personer på holdet.

**Aktivitetskort forår 1050,- kr. / 21 gange á 45 minutter**







## 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. 09.00 - 09.45**

**KL. 10.00 - 10.45**

**KL. 12.00 - 12.45**

**TORS DAG: KL. 17.00 - 17.45**

### **Svømmecenter Falster**

**MANDAG : KL. 19.00 - 19.30**

**KL. 19.30 - 20.00**

**TORS DAG: KL. 11.00 - 11.30**

**KL. 11.30 - 12.00**

**KL. 18.00 - 18.30**

**KL. 18.30 - 19.00**

**FREDAG : KL. 12.00 - 12.30**

**KL. 13.00 - 13.30**

Oprettes ved 7 personer. Max 9 personer på holdet

***Nordfalster Sv onsdag 1050,- kr. / 21 gange á 45 min.***

***Nordfalster Sv torsdag 1000,- kr. / 20 gange á 45 min.***

***Sv Falster mandag og fredag 635,- kr. / 19 gange á 30 min.***

***Sv Falster torsdag 665,- kr. / 20 gange á 30 min.***

## SVØM OG VELVÆRE - FOR ALLE ALDERSGRUPPER

Vi tilbyder en dejlig afslappet atmosfære og adgang til alle bassiner. En uddannet instruktør underviser i varmtvandsbassinet - 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 - 10.00 / undervisning 9.30 - 10.00**  
**10.00 - 11.00 / undervisning 10.30 - 11.00**  
**11.00 - 12.00 / undervisning 11.30 - 12.00**

Max 9 personer på holdet.

**Aktivetskort forår 475,- kr. / 19 gange**  
**(50,- kr. i rabat ved halvårskort, årskort eller pensionistkort til offentlig svømning)**

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

## 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 - 18.30**  
**KL. 18.30 - 19.00**

Oprettes ved 7 personer. Max 9 personer på holdet.

**Aktivetskort forår 695,- kr. / 21 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**  
Halinspektør



**DAN**  
Ass. halinspektør



**BITTEN**  
Instruktør - livredder



**ALLAN**  
Reception



**WINNIE**  
Instruktør - livredder



**CLARA**  
Instruktør - livredder



**MARIANNE**  
Instruktør - livredder  
Café



**STINA**  
Instruktør - livredder



**ANDREAS**  
Instruktør - livredder



**HANNE**  
Instruktør - livredder





*Både i Svømmecenter Falster og i Nordfalster Svømmecenter er der mulighed for dejlige vandoplevelser for hele familien...*



**DAN**  
Teknisk service



**MORTEN**  
Teknisk service



**JONAS**  
Instruktør - livredder



**JONNIE**  
Cleaner



**HENRIK**  
Teknisk service



**CHRISTIAN**  
Instruktør - livredder



**CHRISTIAN**  
Instruktør - livredder



**JAKOB**  
Cleaner

# PRISER

2020		
<b>OFFENTLIG SVØMNING</b>	Voksne	<b>60 kr.</b>
	Børn (4-14 år)	<b>40 kr.</b>
	Ungdom (15-20 år)	<b>45 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 (4-14 år)	<b>350 kr.</b>
	Ungdom (15-20 år)	<b>450 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>1500 kr.</b>
	Børn (4-14 år)	<b>500 kr.</b>
	Ungdom (15-20 år)	<b>1000 kr.</b>
	Pensionister	<b>1000 kr.</b>
	Morgensvømning	<b>1000 kr.</b>
<b>ÅRS KORT</b> til offentlig svømning <i>Personligt kort</i>	Voksne	<b>2600 kr.</b>
	Børn (4-14 år)	<b>800 kr.</b>
	Ungdom (15-20 år)	<b>1500 kr.</b>
	Pensionister	<b>1500 kr.</b>
	Morgensvømning	<b>1500 kr.</b>

## UDLEJNINGSPRISER PÅ TIMEBASIS - RING FOR 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 29,- kr. pr. gang.

For et barn der køber et årskort - og benytter svømmecentrene 1 gang ugentligt - er prisen 15,50 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 16. december 2020***

**Obs! Ved køb af to sæsonkort indenfor samme uge til samme person får du 20% rabat  
(kan ikke kombineres med 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

