

# FORÅR 2023

# VELKOMMEN TIL EN NY SÆSON

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



GULDBORGSUND

# SVØM & VELVÆRE

SVØMMECENTER FALSTER  
NORDFALSTER SVØMMECENTER



# ÅBNINGSTIDER OFFENTLIG SVØMNING

## SVØMMECENTER FALSTER 3. JANUAR TIL OG MED 11. JUNI 2023

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 3. JANUAR TIL OG MED 25. JUNI 2023

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

# AKTIVITETER / UNDERVISNING

**AKTIVITETS-FORÅRSSÆSON GÆLDER FRA UGE 2, 9. JANUAR  
TIL OG MED UGE 23, 11. JUNI 2023**

## **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 75,- 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 forår 1260,- kr. / 20 gange**

## **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.

### **Nordfalster Svømmecenter**

**TIRSDAG : KL. ~~13.00~~—13.45** *Lukket hold*

### **Svømmecenter Falster**

**MANDAG : KL. 12.15 - 13.00**

**ONSDAG : KL. 12.15 - 13.00**

Oprettes ved 7 personer. Max 12 personer på holdet.

**Aktivetskort forår 1070,- kr. / 17 gange mandag**

**Aktivetskort forår 1260,- kr. / 20 gange tirsdag og onsdag**

## **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 7 personer. Intet max antal på dette hold.

**Aktivetskort forår 1260,- kr. / 20 gange tirsdag**





## 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 75,- 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 forår 1260,- kr. / 20 gange**

## 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**

**MANDAG : KL. 12.45 - 13.30**

**ONSDAG : ~~KL. 09.00—09.45~~ Lukket hold**

**KL. 10.00 - 10.45**

**~~KL. 11.00—11.45~~ Lukket hold**

**~~KL. 12.00—12.45~~ Lukket hold**

**~~KL. 13.00—13.45~~ Lukket hold**

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

### **Svømmecenter Falster**

**TIRSDAG : ~~KL. 10.00—10.45~~ Lukket hold**

**KL. 11.00 - 11.45**

**TORS DAG: KL. 11.00 - 11.45**

**KL. 18.00 - 18.45**

**FREDAG : ~~KL. 12.00—12.45~~ Lukket hold**

Oprettes ved 7 personer.

Max 9 personer på holdet Nordfalster - max 12 Svømmecenter Falster

**Aktivetskort forår 1070,- kr. / 17 gange mandag**

**Aktivetskort forår 1260,- kr. / 20 gange tirsdag og onsdag**

**Aktivetskort forår 1195,- kr. / 19 gange torsdag**

**Aktivetskort forår 1135,- kr. / 18 gange fredag**

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



## **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 - 12.00**

**Aktivitetskort forår 935,- kr. / 18 gange**

**(50,- 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 12 personer på holdet.

**Aktivitetskort forår 1260,- kr. / 20 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



**Marcus**  
Instruktør, livredder



**Sofie**  
Instruktør, livredder



**Allan**  
Reception



**Frederikke**  
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



**Jonas**  
Instruktør, livredder



**Rikke**  
Cleaner



**Henrik**  
Teknisk service



**Per**  
Teknisk service



**Tommy**  
Instruktør, livredder



**Jakob**  
Cleaner

# PRISER

2022		
<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 TURSKORT</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 ÅRSKORT</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>ÅRSKORT</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.

Fra 1. januar er det muligt at tilkøbe et 12-turskort til IR sauna til 150.- kr. i Nordfalster Svømmecenter, når man er tilmeldt en vandaktivitet udenfor offentlig åbningstid.

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 mandag 19. december 2022*

**Obs! Ved køb af to sæsonkort gives 25% på det billigste!  
(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

# SVØM & VELVÆRE

**SVØMMECENTER FALSTER**

TLF +45 5473 1545

GULDBORGSUNDHALLERNE.DK

**NORDFALSTER SVØMMECENTER**

TLF +45 5473 1545

GULDBORGSUNDHALLERNE.DK