

FORÅR 2026

VELKOMMEN TIL

EN NY SÆSON

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



GULDBORGSUND

SVØM & VELVÆRE

SVØMMECENTER FALSTER
NORDFALSTER SVØMMECENTER



SVØMMECENTRENE PÅ FALSTER - EN DEL AF GULDBORGSUND HALLERNE

ÅBNINGSTIDER OFFENTLIG SVØMNING

SVØMMECENTER FALSTER - 5/1 TIL OG MED 14/6

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 - 5/1 TIL OG MED 28/6

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	10.00 - 14.00
SØNDAG	LUKKET

*** 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.

Lukkedage:

Svømmecentrene på Falster har lukket 1/1, 6/4, 14/5 og 25/5 - ligeledes holdes der lukket i SCF i uge 25 og 26 og i NFSC i uge 27 og 28.

Vær opmærksom på at Svømmecenter Falster holder lukket en uge i den ny sæson, datoen kendes ikke endnu, men der meldes naturligvis ud, når der vides mere.

Ændrede åbningstider i skolernes ferier samt på helligdage - yderligere info på guldborgsundhallerne.dk

AKTIVITETER / UNDERVISNING

**AKTIVITETS-FORÅRSSÆSON GÆLDER FRA UGE 2, 5. JANUAR
TIL OG MED UGE 24, 12. JUNI 2026**

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.



AQUAFIT MORSKABSBASSIN

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

Aktivitetskort forår 1300,- kr. / 20 gange

ONSDAG : KL. 19.30 - 20.15

Aktivitetskort forår 1235,- kr. / 19 gange

Oprettes ved 7 personer.

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

Aktivitetskort forår 1365,- kr. / 21 gange

Aktivitetskort forår 1540,- kr. inkl. IR sauna / 21 gange

Svømmecenter Falster

~~MANDAG : KL. 12.00—12.45~~ Lukket hold

Aktivitetskort forår 1170,- kr. / 18 gange

~~ONSDAG : KL. 12.15—13.00~~ Lukket hold

Aktivitetskort forår 1300,- kr. / 20 gange

Oprettes ved 7 personer.

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

Aktivitetskort forår 1365,- kr. / 21 gange

Aktivitetskort forår 1540,- kr. inkl. IR sauna / 21 gange

Oprettes ved 7 personer.



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.

Svømmecenter Falster

ONSDAG : KL. 15.00 - 15.45

Billetpris pr. gang 75,- kr.

DUS MED VAND

Voksen-vandtilvænning 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

Aktivitetskort forår 1365,- kr. / 21 gange

Aktivitetskort forår 1540,- kr. inkl. 1R sauna / 21 gange

Oprettes ved 10 personer.

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~~ Lukket hold

Aktivitetskort forår 1235,- kr. / 19 gange

Aktivitetskort forår 1410,- kr. inkl. IR sauna / 19 gange

TIRSDAG : ~~KL. 11.00—11.45~~ Lukket hold

Aktivitetskort forår 1365,- kr. / 21 gange

Aktivitetskort forår 1540,- kr. inkl. IR sauna / 21 gange

ONSDAG : KL. 09.00 - 09.45

~~KL. 10.00—10.45~~ Lukket hold

KL. 11.00 - 11.45

~~KL. 12.00—12.45~~ Lukket hold

KL. 13.00 - 13.45

Aktivitetskort forår 1365,- kr. / 21 gange

Aktivitetskort forår 1540,- kr. inkl. IR sauna / 21 gange

TORSdag : ~~KL. 17.00—17.45~~ Lukket hold

Aktivitetskort forår 1300,- kr. / 20 gange

Aktivitetskort forår 1475,- kr. inkl. IR sauna / 20 gange

FREDAG : KL. 12.00 - 12.45

Aktivitetskort forår 1235,- kr. / 19 gange

Aktivitetskort forår 1410,- kr. inkl. IR sauna / 19 gange

Svømmecenter Falster

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

Aktivitetskort forår 1300,- kr. / 20 gange

TORSdag : ~~KL. 11.00—11.45~~

KL. 12.00 - 12.45

~~KL. 18.00—18.45~~

Aktivitetskort forår 1235,- kr. / 19 gange

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

Aktivitetskort forår 1170,- kr. / 18 gange

Oprettes ved 7 personer.



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 1010,- kr. / 19 gange

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. ~~19.00~~ - 19.45 Lukket hold

Aktivitetskort forår 1300,- kr. / 20 gange

ONSDAG : KL. 17.30 - 18.15

Aktivitetskort forår 1300,- kr. / 20 gange

Oprettes ved 7 personer.

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



Emilie
Instruktør, livredder



Marcus
Instruktør, livredder



Cecilie
Instruktør, livredder



Dan
Ass. halinspektør



Mathilde
Instruktør, livredder



Jeppe
Instruktør, livredder



Tredia
Instruktør, livredder



Allan
Reception



Stina
Instruktør, livredder



Simon
Instruktør, livredder



Sarika
Instruktør, livredder



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



Dan
Teknisk service



Per
Teknisk service



Jonas
Instruktør, livredder



Rikke
Cleaner



Henrik
Teknisk service



Tommy
Instruktør, livredder



Jakob
Cleaner

PRISER

2026		
OFFENTLIG SVØMNING	Voksne	65 kr.
	Børn (4-14 år)	45 kr.
	Ungdom (15-20 år)	50 kr.
	Pensionister	50 kr.
	Morgensvømning	50 kr.
12 TURSKORT til offentlig svømning	Voksne	650 kr.
	Børn (4-14 år)	450 kr.
	Ungdom (15-20 år)	500 kr.
	Pensionister	500 kr.
	Morgensvømning	500 kr.
1/2 ÅRSKORT til offentlig svømning <i>Personligt kort</i>	Voksne	1575 kr.
	Børn (4-14 år)	600 kr.
	Ungdom (15-20 år)	1100 kr.
	Pensionister	1100 kr.
	Morgensvømning	1100 kr.
ÅRSKORT til offentlig svømning <i>Personligt kort</i>	Voksne	2700 kr.
	Børn (4-14 år)	1000 kr.
	Ungdom (15-20 år)	1600 kr.
	Pensionister	1600 kr.
	Morgensvømning	1600 kr.

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 29,75 kr. pr. gang.

For et barn der køber et årskort - og benytter svømmecentrene 1 gang ugentligt - er prisen 19,25 kr. pr. gang.

En voksen der køber et årskort - og benytter svømmecentrene i gennemsnit 1 1/2 gang om ugen - betaler 35,60 kr. pr. gang.

En pensionist eller en morgensvømmer der køber et årskort - og benytter svømmecentrene 2 gange ugentligt - betaler 15,38 kr. pr. gang.

Det er muligt at tilkøbe et 12-turskort til IR sauna til 175.- 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 15. december 2025

**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.



GULDBORG SUND

SVØM & VELVÆRE

SVØMMECENTER FALSTER

TLF +45 5473 1545

GULDBORG SUNDHALLERNE.DK

NORDFALSTER SVØMMECENTER

TLF +45 5473 1545

GULDBORG SUNDHALLERNE.DK