

## Lýsing á sundhópum

### Ungbarnasund

Ungbarnasund er einstök upplifun sem allir nýbakaðir foreldrar ættu að prófa en deildin býður bæði upp á tíma fyrir byrjendur og framhaldshópa. Birna sundkennari, sem allir Garðbæingar þekkja, hefur séð um kennsluna en óhætt er að fullyrða að með Birnu við stjórnvölinn þarf ekki að leita víðar enda Birna einstakur sundkennari með áralanga reynslu. Kennir er í Sjálandi. Nánari upplýsingar og skráning hjá [birna@likamsraekt.is](mailto:birna@likamsraekt.is), 891-8511

### Barnasund

Barnasund er hugsað fyrir börn á aldrinum 3 -6 ára. Um er að ræða námskeið þar sem, á lífligan hátt, er farið í grunninn á sundgreininni. Námskeiðið er afar góður grunnur fyrir skólasund og er m.a. lögð áhersla á þau öryggisatriði sem hafa þarf í huga þegar farið er í sund. Foreldrar eru velkomnir með á námskeiðin og í raun er til þess ætlast, a.m.k. við upphaf námskeiða. Sunddeild Stjórnunnar hefur til langs tíma boðið upp á þessi námskeið en þau þykja einstaklega gagnleg og skemmtileg; spyrjið hvern þann sem farið hefur! Hvert námskeið er 12 skipti.

Nánari upplýsingar hjá [sund@stjarnan.is](mailto:sund@stjarnan.is)

### E-Hópur

E-hóparnir eru byrjendahópar sem hugsaðir eru fyrir börn á aldrinum 4 – 7 ára (kútalausir). Þeir eru gott framhald af Barnasundinu en svo kallaður E hópur er hugsaður sem framhaldshópur fyrir yngri krakka, eða börn á aldrinum 4 -6 ára og svo aðrir E hópar sem eru 5-7 ára. Æft er tvisvar í viku og kennt er í :Mýrinni, Álftanes og Sjálandi. Nánari upplýsingar hjá [sund@stjarnan.is](mailto:sund@stjarnan.is)

### D-Hópar

D hóparnir eru bæði byrjenda- og framhaldshópar í senn og hugsaðir fyrir börn á aldrinum 6–9 ára. D hóparnir eru gott framhald fyrir þá sem hafa tekið þátt í E hópunum eða börn á aldrinum 6 -8 ára og svo aðrir D hópar sem eru 7-9 ára. Æft er tvisvar í viku og kennt er í :Mýrinni, Álftanes og Sjálandi. Nánari upplýsingar hjá [sund@stjarnan.is](mailto:sund@stjarnan.is)

### C-Hópur

C-hópurinn er keppnishópur fyrir byrjendur þar sem farið er sérstaklega í að fínþússa sundstílinn og heldur öflugri þjálfun. Hér fer einnig fram kennsla fyrir eldri byrjendur. Einkum er stílað inn á aldurinn 9 – 12 ára. Æft er þrisvar í viku: C1: 2xMýrin og 1xÁsgarður C2: 2xSjáland og 1xÁsgarður C3: og 1xÁsgarður. Nánari upplýsingar hjá [sund@stjarnan.is](mailto:sund@stjarnan.is)

### B-Hópur

B-hópurinn er fyrir aldurinn 11 – 15 ára. Hér er á ferðinni efnilegur æfinga- og keppnishópur þar sem flestir æfa með afreksþjálfun í huga en auðvitað eru allir þeir sem bara vilja halda sér í formi einnig velkomnir. Er tveir B hópar hjá okkur B1 og B2, raðast niður í hópanna eftir aldri og getu í samstarfi við þjálfara, B1 æfir 5 sinnum í viku og B2 æfir 4 sinnum í viku. . Nánari upplýsingar hjá [sund@stjarnan.is](mailto:sund@stjarnan.is)

### A-Hópur

A-hópurinn er í senn efnilegur keppnis- og æfingarhópur þar sem flestir æfa með afreksþjálfun í huga en auðvitað eru þeir sem vilja bara halda sér í formi einnig velkomnir. Flestir í þessum hópi eru 13 ára og eldri. Æft er sex sinnum í viku undir handleiðslu reyndra þjálfara ásamt morgunæfingar á álagspunktum. Nánari upplýsingar hjá [sund@stjarnan.is](mailto:sund@stjarnan.is)

### Eldri kynslóðin

Fyrir þá eldri þá er mikið og fjölbreytt starf í boði

### Vatnsleikfimi

Tvö kvöld í viku boðið upp á vatnsleikfimi. Umsjón með henni hefur Birna en Birna býður einnig upp á námskeið fyrir barnshafandi konur. Nánari upplýsingar og skráning hjá [birna@likamsraekt.is](mailto:birna@likamsraekt.is), 891-8511

### Skriðsundnámskeið

Skriðsundnámskeiðin hennar Birnu hafa um langt árabil verið afar vinsæl. Í vetur verður boðið upp á nokkur slík en námskeiðin verða nánar auglýst síðar. Fyrir þá sem halda vilja áfram, að skriðsundnámskeiði loknu, er Garpasund mjög gott framhald. Auglýst sérstakleg. Nánari upplýsingar og skráning hjá [birna@likamsraekt.is](mailto:birna@likamsraekt.is), 891-8511.