

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 stjórnvöllinn þarf ekki að leita víðar enda Birna einstakur sundkennari með áralanga reynslu. Kennt er í Sjálandi. Nánari upplýsingar og skráning hjá birna@likamsraekt.is, 891-8511

Barnasund

Barnasund er hugsað fyrir börn á aldrinum 3 -6 ára. Um er að ræða námskeið þar sem, á líflegan hátt, er farið í grunninn á sundgreininni og styrkja öryggi barnanna í vatni. Námskeiðið er afar góður grunnur fyrir skólasund. Námskeiðið er í fylgd foreldra/fullorðna sem eru virkur partur í kennsluferlinu. 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

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 5-7ára. Æft er tvisvar í viku og kennt er í :Mýrinni, Álfanes og Sjálandi. Nánari upplýsingar hjá sund@stjarnan.is

D-Hópar

D hóparnir eru bæði byrjenda- og framhaldshópari 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 7-9ára. Æft er tvisvar í viku og kennt er í :Mýrinni, Álfanes og Sjálandi. Nánari upplýsingar hjá sund@stjarnan.is

C-Hópur

C-hópurinn er keppnishópur fyrir byrjendur þar sem farið er sérstaklega í að finnpússa sundstíllinn 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

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 viljahalda sér í formi einnig velkomnir. Eru 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

A-Hópur

A-hópurinn er í senn efnilegur keppnis- og æfingarárópur 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

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, 891-8511

Skriðsundnámskeið

Skriðsundnámskeiðin hennar Birnu hafa um langt árabíl 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, 891-8511.