

# EFTERÅR 2024

# VELKOMMEN TIL

# EN NY SÆSON

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



GULDBORGSUND

# SVØM &

# VELVÆRE

SVØMMECENTER FALSTER  
NORDFALSTER SVØMMECENTER



# ÅBNINGSTIDER OFFENTLIG SVØMNING

## SVØMMECENTER FALSTER 12. AUGUST TIL OG MED 22. DECEMBER 2024

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 12. AUGUST TIL OG MED 22. DECEMBER 2024

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:

Vi har lukket 23., 24., 25., 26. og 31. dec. samt 1. januar 2025  
Ændrede åbningstider i skolernes ferier samt på helligdage - yderligere info på [guldborgsundallerne.dk](http://guldborgsundallerne.dk)

# AKTIVITETER / UNDERVISNING

**AKTIVITETS-EFTERÅRSSÆSON GÆLDER FRA UGE 36, 2. SEPT. TIL OG MED UGE 51, 20. DECEMBER 2024**

## **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 MORSKABS-BASSIN**

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 efterår 975,- kr. / 15 gange**

## **AQUAPILATES FOR ALLE VARMTVANDS-BASSIN**

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 efterår 975,- kr. / 15 gange**

## **VANDAEROBIC SPORTS-BASSIN**

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 efterår 975,- kr. / 15 gange**



## 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 efterår 975,- kr. / 15 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**

**TIRSDAG : KL. 11.00 - 11.45**

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

**~~KL. 10.00 - 10.45~~ Lukket hold**

**~~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**

**~~TORS DAG : KL. 11.00 - 11.45~~ Lukket hold**

**KL. 18.00 - 18.45**

**FREDAG : KL. 12.00 - 12.45**

Oprettes ved 7 personer.

Max 9 personer på holdet Nordfalster - max 12 Svømmecenter Falster.

**Aktivitetskort efterår 975,- kr. / 15 gange**

## 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 efterår 825,- kr. / 15 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 efterår 975,- kr. / 15 gange**

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

**Det er muligt at tilkøbe  
adgang til infrarød sauna  
- både før og efter træning  
150,- KR. FOR SÆSONEN**

**IR  
SAUNA**

**Køb adgang til vores  
infrarøde sauna i  
efterårssæsonen!**

# 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



**Cecilie**  
Instruktør, livredder



**Allan**  
Reception



**Jeppe**  
Instruktør, livredder



**Freja**  
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



**Freja**  
Instruktør - livredder



**Jonas**  
Instruktør, livredder



**Rikke**  
Cleaner



**Henrik**  
Teknisk service



**Per**  
Teknisk service



**Tommy**  
Instruktør, livredder



**Jakob**  
Cleaner

# PRISER

2024		
<b>OFFENTLIG SVØMNING</b>	Voksne	<b>65 kr.</b>
	Børn (4-14 år)	<b>45 kr.</b>
	Ungdom (15-20 år)	<b>50 kr.</b>
	Pensionister	<b>50 kr.</b>
	Morgensvømning	<b>50 kr.</b>
<b>12 TURS KORT</b> til offentlig svømning	Voksne	<b>650 kr.</b>
	Børn (4-14 år)	<b>450 kr.</b>
	Ungdom (15-20 år)	<b>500 kr.</b>
	Pensionister	<b>500 kr.</b>
	Morgensvømning	<b>500 kr.</b>
<b>1/2 ÅRSKORT</b> til offentlig svømning <i>Personligt kort</i>	Voksne	<b>1575 kr.</b>
	Børn (4-14 år)	<b>600 kr.</b>
	Ungdom (15-20 år)	<b>1100 kr.</b>
	Pensionister	<b>1100 kr.</b>
	Morgensvømning	<b>1100 kr.</b>
<b>ÅRSKORT</b> til offentlig svømning <i>Personligt kort</i>	Voksne	<b>2700 kr.</b>
	Børn (4-14 år)	<b>1000 kr.</b>
	Ungdom (15-20 år)	<b>1600 kr.</b>
	Pensionister	<b>1600 kr.</b>
	Morgensvømning	<b>1600 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 29,75 kr. pr. gang.

For et barn der køber et årskort - og benytter svømmecentrene 1 gang ugentligt - er prisen 15,25 kr. pr. gang.

En voksen der køber et årskort - og benytter svømmecentrene i gennemsnit 1 1/2 gang om ugen - betaler 33,60 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 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 torsdag 1. august 2024*

**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