



Indmeldelsesblanket

Fødselsdag: _____ Medlemsnr.: _____
(skal oplyses i henhold til fritidsloven).

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Dato: _____

Størrelse til T-shirts: _____

Hold nr.:

Ønske 1. _____ Ønske 2. _____

Sendes til:

Svømmeklubben Vest Brøndby, Nykær 26, 2605 Brøndby

Tilmelding på hjemmesiden www.vestbrøndby.dk
eller e-mail kontakt@vestbrøndby.dk

Svømmeklubben Vest Brøndby



Sæson 2009-10

Nykær 26 2605 Brøndby
www.vestbrøndby.dk
tlf.: 70 25 13 30



Svømmeklubben Vest Brøndby

Sæson 2009-10

Svømmeklubben Vest Brøndby holder til både i Vestbadet og på Nørregårdsskolen i Brøndbyøster. Klublokalet findes på 1. sal i Vestbadet.

På de følgende sider vil vi gerne præsentere klubbens forskellige aktiviteter.

*

Svømmeklubben blev stiftet i marts 1958 og består pt. af ca. 850 medlemmer. Svømmeklubbens bestyrelse består af 5 medlemmer, formand, næstformand, kasserer, sekretær, 1 repræsentanter og 2 suppleanter.

*

Svømmeklubben er medlem af Dansk Svømmeunion, Dansk Idrætsforbund (DIF) og Dansk Gymnastik og Idrætsforbund (DGI).

*

Svømmeklubbens trænerstab består af 9 konkurrencetrænere, 14 skoleholdstrænere samt 15 hjælpetrænere i skoleafdelingen.

*

Svømmeklubben har undervisning for alle: Vandbasis, Begyndere, Let øvede, Øvede, Juniorhold, Ungdomshold, Familiehold, Motionshold og Konkurrenceafdeling. Konkurrenceafdelingen består af et Elitehold, et Årgangshold og to Talenthold.

*

For at have en glidende overgang mellem niveauerne og som retningslinjer og struktur for undervisningen har klubben indført nogle prøver, der bruges til oprykning på de forskellige hold, disse kaldes V-E-S-T prøverne.

*

Alle svømmeklubbens trænere er veluddannede og "up-to-date" i deres undervisning. Uddannelsen sker dels på klubbens interne kurser, og på kurser under Dansk Svømmeunion. På trænermøder sæsonen igennem holdes alle løbende orienteret om det sidste nye inden for svømning. Alle trænere har selvfølgelig også deltaget og bestået en livredderprøve. Denne livredderprøve fornyes hvert år inden sæsonen starter.

*

Der er tilknyttet en kontaktperson til både skoleholdsafdelingen og konkurrenceafdelingen. Kontaktpersonens navn og tlf. nr. vil fremgå at svømmerens medlemskort.

*

**Fritidsloven:
Ved indmeldelse skal der opgives hold nr., navn,
adresse, telefonnummer og fødselsdag.**

*

Der findes tilmeldingskupon på bagsiden af denne folder. Udfyld venligst tilmeldingsblanketten og send den til os så hurtigt som muligt. I bliver registreret i den rækkefølge, vi modtager tilmeldingerne.

Der kan også tilmeldes på vores hjemmeside: **www.vestbrøndby.dk**

Når tilmeldingen er registreret vil I modtage et indbetalingskort. Dette skal være betalt inden sæsonstart.

Medlemskort vil efterfølgende blive fremsendt. **Dette kort skal medbringes ved hver lektion.**

*

Meld dig straks!

Vi skal anmode om at indmeldelse sker skriftlig eller på vores hjemmeside.

*

Det er ligeledes vigtigt, at alle felter i indmeldelsen bliver udfyldt.

*

Har du/I spørgsmål er du selvfølgelig velkommen til at kontakte os på telefon eller e-mail.

*

Telefontid: Torsdag 17.00-19.00, herudover vil der om mandagen også være telefontid indtil 1. oktober.

*

Hjemmeside: www.vestbrøndby.dk

E-mail: kontakt@vestbrøndby.dk

Tlf.: 70 25 13 30

Hold	Hold nr./dag/tid	Sted	Pris kr.	Startdato
Vandbasis				
	V-1 man 16.00-16.20	Vestbadet	700,00	07.09.09
	V-2 man 17.10-17.30	Vestbadet	700,00	07.09.09
	V-3 man 18.20-18.40	Vestbadet	700,00	07.09.09
	V-4 tirs 16.40-17.00	Vestbadet	700,00	01.09.09
	V-5 tirs 17.50-18.10	Vestbadet	700,00	01.09.09
	V-6 tors 16.00-16.20	Vestbadet	700,00	03.09.09
	V-7 tors 17.10-17.30	Vestbadet	700,00	03.09.09
	V-8 tors 18.20-18.40	Vestbadet	700,00	03.09.09
	V-9 fre 15.40-16.00	Vestbadet	700,00	04.09.09
	V-10 lør 12.00-12.20	Vestbadet	700,00	05.09.09
Begynder				
	E-1 man 16.40-17.15	Nørregård	925,00	07.09.09
	E-2 man 18.00-18.35	Nørregård	925,00	07.09.09
	E-3 man 17.40-18.15	Vestbadet	925,00	07.09.09
	E-4 man 18.50-19.25	Vestbadet	925,00	07.09.09
	E-5 tirs 16.40-17.15	Nørregård	925,00	01.09.09
	E-6 tirs 16.00-16.35	Vestbadet	925,00	01.09.09
	E-7 tirs 17.10-17.45	Vestbadet	925,00	01.09.09
	E-8 tors 16.30-17.05	Vestbadet	925,00	03.09.09
	E-9 tors 17.40-18.15	Vestbadet	925,00	03.09.09
	E-10 fre 16.00-16.35	Nørregård	925,00	04.09.09
	E-11 fre 16.40-17.15	Nørregård	925,00	04.09.09
	E-12 fre 16.10-16.45	Vestbadet	925,00	04.09.09
	E-13 lør 11.20-11.55	Vestbadet	925,00	05.09.09
	E-14 lør 12.30-13.05	Vestbadet	925,00	05.09.09
Let øvede				
	S-1 man 17.20-17.55	Nørregård	925,00	07.09.09
	S-2 man 16.30-17.05	Vestbadet	925,00	07.09.09
	S-3 tirs 16.00-16.35	Nørregård	925,00	01.09.09
	S-4 tirs 18.20-18.55	Vestbadet	925,00	01.09.09
	S-5 tors 18.50-19.25	Vestbadet	925,00	03.09.09
	S-6 fre 17.20-17.55	Nørregård	925,00	04.09.09

Bemærk! Vandbasisholdene er på 20 minutter dette er ren vandtid, derfor den mindskede pris.

**Der tillægges alle hold et administrationsgebyr på kr. 50,00
Ret til ændringer forbeholdes.**



T-shirts

Alle vore medlemmer vil få udleveret en T-shirts ved sæsonstart.

T-shirten er mørkeblå med gul skrift.

T-shirtserne fås i følgende str.:
5-7 år, 7-9 år, 9-11 år, 12-14 år, S, M, L, og XL.

Der vil ligeledes være mulighed for at kunne købe ekstra T-shirts, svømmebriller og badehætter i vores Vestshop, se hjemmesiden for åbningstider

V-hold—Vandbasis

Holdene er første niveau i svømmeskolen for børn i alderen 4-6 år, som er nye i svømmehallen. På holdene arbejdes der hen imod at skabe tryghed og vandglæde med aktiviteter i svømmehallen.

Ved sæsonens afslutning skal svømmerne føle sig trygge ved at opholde og bevæge sig i vandet, og ved at få hovedet under vand. Svømmerne skal ved egen hjælp kunne komme ned i vandet fra bassinkanten, og skal kunne bevæge sig i vandet på lavt vand uden redskaber.

I undervisningen indgår introduktion til crawl og rygcrawl.

Målet for holdene er klubbens V-prøve.

E-hold—Begynder

Holdene er andet niveau i svømmeskolen, og er hold for børn i alderen 5-8 år, som enten har svømmet på V-hold, eller mestrer tilsvarende færdigheder. Børnene skal på dette niveau forbedre deres fortrolighed med vandet gennem vandglæde og relevante svømmeøvelser og vandaktiviteter.

Ved sæsonens afslutning skal svømmerne kunne svømme minimum 15 m på både lavt og dybt vand uden redskaber eller kontakt med bassinets bund eller kant.

Svømmerne skal kunne dykke hovedet under vandoverfladen, og kunne glide efter afsæt fra kant og bund og flyde efterfølgende. Svømmerne skal kunne ændre position i vandet fra stående til liggende og omvendt ved hjælp af rotation.

I undervisningen indgår øvelser til stilarterne crawl og rygcrawl, samt introduktion til butterfly.

Målet for holdene er klubbens E-prøve.

S-hold—Let øvede

Holdene er tredje niveau i svømmeskolen, og er hold for børn i alderen 6-8 år, som enten har svømmet på E-hold, eller mestrer tilsvarende færdigheder. Børnene skal på dette niveau opnå nye færdigheder indenfor stilarterne og opnå færdigheder indenfor selvredning.

Ved sæsonens afslutning skal svømmerne kunne svømme flere gange frem og tilbage på både lavt og dybt vand med glid efter afsæt fra bassinvæggen. Svømmerne skal kunne svømme en længere distance (minimum 50 m) på ryggen og maven med udånding under vandoverfladen. Svømmerne skal kunne dykke ned på ca. to meters dybde fra stående og liggende stilling i vandet, samt springe i vandet fra bassinkant og skammel på dybt vand.

I undervisningen indgår øvelser til butterfly & brystsvømning, samt videreudvikling af de allerede indlærte stilarter crawl og ryg crawl.

Målet for holdene er klubbens S-prøve.

T-hold—Øvede hold

Holdene er fjerde og sidste niveau i svømmeskolen, og er hold for børn i alderen 7-12 år, der enten har svømmet på S-hold, eller mestrer tilsvarende færdigheder. Børnene skal på dette niveau opnå nye færdigheder indenfor stilarterne, således at de kan opnå svømmeteknisk niveau til klubbens Talenthold.

Samtidig skal børnene opleve nye færdigheder indenfor selvredning.

Ved sæsonens afslutning skal svømmerne kunne svømme minimum 300 m, heraf minimum 100 m på ryggen. Svømmerne skal kunne dykke ned på ca. tre meters dybde og hente redskaber op fra bunden. Svømmerne skal kunne lave hovedspring fra mindst 1 m's højde.

I undervisningen indgår videreudvikling af de allerede indlærte stilarter.

Målet for holdene er klubbens T-prøve.

Hvor finder I os?

Svømmeklubben har klublokaler både i forbindelse med Vestbadet og Nørregårdshallen.

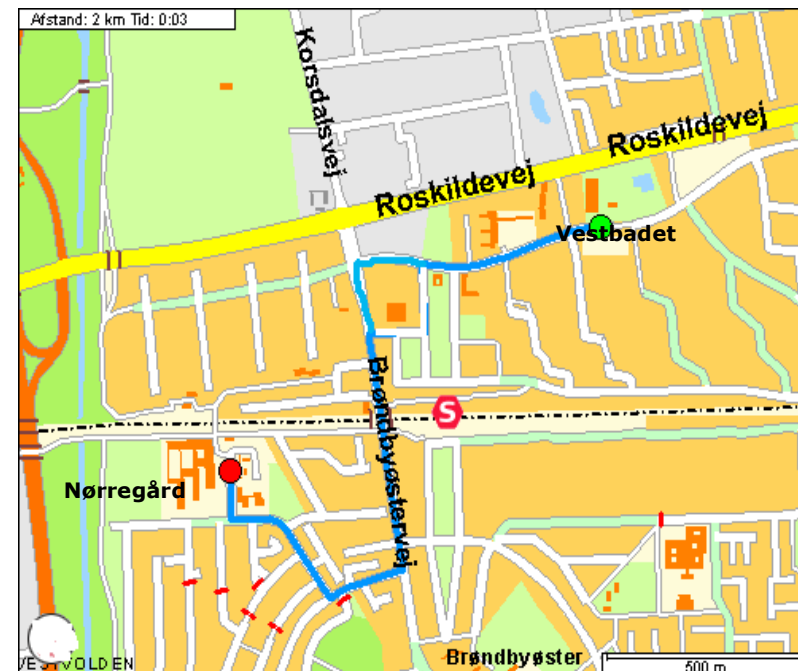
Som tidligere nævnt har vi undervisning i begge svømmehaller:

Vestbadet	Nykær 26	2605 Brøndby
Nørregårdsskolen	Horsedammen 42	2605 Brøndby

Forskellen på de to haller:

Vestbadet: Vandet er lavere, (derfor er vores Vandbasis hold her)
Forældre har selv mulighed for at få lidt motion (**mod betaling**).

Nørregårdsskolen: Vandet er varmere, pga. hallen også bruges til handicapsvømning.
Vi har hele hallen for os selv, dette giver mere ro omkring undervisningen af børnene.



V E S T prøverne

V-E-S-T prøverne gennemføres på alle hold i skoleafdelingen to gange pr. sæson — typisk i november og i april. Prøverne tager udgangspunkt i de emner der arbejdes med på de enkelte skolehold, og der udleveres et diplom efter hver prøve, som et synligt bevis på de færdigheder børnene har opnået i vandet. På denne måde kan I som forældre altid se, hvor langt jeres barn er nået!

V-prøven:

Haletudse (november)

- Komme i vandet fra kanten af sig selv
- Slippe kanten og bevæge sig frit i vandet
- Lave bobler i vandoverfladen
- Glide og flyde fra kanten
- Hoppe 10-20-30..... med kammeraterne og få hovedet under vand til sidst
- Tælle på fingre under vandet
- Puste til bordtennisbold over til makkeren



Søhest (april)

- Hoppe i vandet fra kanten af sig selv
- Samle ringe op fra bunden
- Flyde og glide frit i vandet
- 5 gange fuld udånding under vandet
- Crawlben på maven med plade/søhest
- Rygcrawlben på ryggen med plade/søhest
- Crawl og rygcrawlben uden plade ("træstamme")



E-prøven:

Guppy (november)

- Dykke ned og komme op igennem en hula-hop-ring
- Flyde på ryggen og på maven
- Svømme igennem hula-hop-ringe med udånding under vandet
- Lave "raket-starter" på maven og ryggen
- Svømme rygcrawlben med plade/søhest
- Svømme crawlben med plade/søhest og puste bobler
- Svømme crawl og rygcrawlben uden plade ("træstamme")



Guldfisk (april)

- Dykke igennem tunnel af hula-hop-ringe
- Lave delfinhop
- Butterflyben med plade
- Sidde på en plade og svømme brystsvømnings-arme
- Svømme rygcrawl
- Svømme crawl med vejrtrækning til siden
- Springe på hovedet i bassinet



S-prøven:

Pingvin (november)

- 25 m crawlben på hhv. højre og venstre side
- Slå en baglæns og forlæns koldbøtte
- 50 m crawl med vejrtrækning til siden og tallerkenvending
- 25 m rygcrawlben i streamline ("ispind")
- 50 m rygcrawl med tallerkenvending
- 25 m delfinhop med flyben
- 25 m søløve (flyben på maven med armene ned langs siden)
- Hovedspring fra siddende stilling og hente ting på bunden.



Søløve (april)

- Lave tre forskellige hop fra skammel
- 25 m brystsvømningsben med plade
- 50 m brystsvømning
- Træde vande i 30 sekunder på dybt vand
- Trække eller bjærge en holdkammerat
- Dykke ca. 2 m ned fra stående og liggende stilling i vandet
- Hovedspring fra stående stilling og hente ting på bunden (dybt vand)



T-prøven:

Sæl (november)

- 50 m crawl med vejrtrækning til siden og på hvert tredje armtag
- 50 m rygcrawl i korrekt stil og med konstant bevægelse i armtag og benspark
- 50 m brystsvømning med symmetriske armtag og benspark og vending
- 50 m butterfly med hhv. højre og venstre arm (25 m med hver arm)
- 25 m butterfly med flybevægelse gennem kroppen
- Dykke en halv banelængde (12,5m)



Delfin (april)

- 10 m bjærgning af rolig person
- 10 m bjærgning af urolig person
- 50 m butterfly med vending
- 50 m brystsvømning med symmetriske armtag og benspark og vending
- 100 m crawl startende med hovedspring, med vejrtrækning og saltovendinger
- 100 m rygcrawl med saltovendinger
- 100 m individuel medley (25 m butterfly + 25 m rygcrawl + 25 m brystsvømning + 25 m crawl)
- Hovedspring med dyk efter genstrand på dybt vand



Lidt om de arrangementer vi har i undervisningsafdelingen i denne sæson

Åbent hus arrangement søndag den 31. august 2009 klokken 10.00-12.00

Her kan I komme og stille spørgsmål og er I i tvivl om jeres barn er placeret på det rigtige hold vil der være mulighed for at afprøve dette. Trænere og bestyrelsesmedlemmer vil være til stede og besvare spørgsmål.

Her vil også være mulighed for at købe svømmebriller og badehætter.

Julearrangement

Der vil igen i år blive afholdt julearrangement for alle vores svømmere, hvor der vil være Lucia optog, godteposer og leg i vandet.

Fastelavn

Her vil være tøndeslagning, skattejagt og præmier. Arrangementet er for hele svømmeklubben.

DUKA Svøm i marts

Her vil alle der kan svømme 50 m kunne deltage. DUKA svøm er opstået af to årsager: Dels for at skabe en god, uforpligtende og positiv oplevelse i svømmehallen, og også for at give svømmeklubber og talentfulde unge mulighed for at møde hinanden til en uforpligtende svømmeprøve. Det kan kaldes talentsøgning i ordets positiveste forstand.

Afslutningsarrangement

Her vil vi holde et "ministævne" for alle børn der svømmer i klubbens undervisningsafdeling. Der vil blive udleveret det nye program for næste sæson.

Vores arrangementer vil der komme meget mere omkring, ikke mindst på vores hjemmeside, www.vestbrondby.dk, samt ved uddeling af sedler i løbet af sæsonen.



Hold	Hold nr./dag/tid	Sted	Pris kr.	Startdato
------	------------------	------	----------	-----------

Øvede

T-1	man 16.00-16.35	Nørregård	925,00	07.09.09
T-2	tirs 19.00-19.35	Vestbadet	925,00	01.09.09
T-3	tors 19.30-20.05	Vestbadet	925,00	03.09.09
T-4	fre 15.00-15.35	Vestbadet	925,00	04.09.09

Familie

F-1	søn 09.00-10.00	Nørregård	(*	06.09.09
F-2	søn 10.00-11.00	Nørregård	(*	06.09.09
F-3	søn 11.00-12.00	Nørregård	(*	06.09.09

Motion

M-1	ons 19.30-20.30	Vestbadet	1.125,00	02.09.09
-----	-----------------	-----------	----------	----------

Juniorhold

J-1	tirs 16.00-17.15	Nørregård	975,00	01.09.09
-----	------------------	-----------	--------	----------

Ungdomshold

Ung-1	man 19.30-20.30	Vestbadet	(**	07.09.09
Ung-2	tors 20.10-21.30	Vestbadet	(**	03.09.09

(* Prisen er kr. 1075,00 for én voksen og et barn, og kr. 350,00 for efterfølgende person.

(** Prisen er kr. 1025,00 for en gang om ugen og kr. 1.550,00 for to gange om ugen

Aldersgrupper: (vejledende)

- V-hold 4–6 år
- E-hold 5–8 år
- S-hold 6–8 år
- T-hold 7–12 år
- Junior 10–14 år
- Ungdom 14–18 år
- F-hold 4–99 år
- M-hold 19– år

Konkurrencehold:

Elitehold	mandag - lørdag	ca. 14 timer ugentlig (op til ni pas)
Årgangshold	mandag - søndag	- 9 - (fem pas)
Talenthold	tirsdag - torsdag og søndag	4 - (tre pas)
Minitalenthold	tirsdag og søndag	2 - (to pas)

Der afholdes også træningslejre og træningsweekender, fordelt over sæsonen. Ud over disse ting deltager holdene også i diverse relevante stævner.

Kontingent for konkurrenceafdelingen:

Elitehold	kr. 1.000,00	september, januar og april
Årgangshold	- 900,00	-
Talentholdet	- 825,00	-
Minitalenthold	- 650,00	-

Ferier:

Efterårsferie	uge 42 (12. oktober - 18. oktober 2009)
Juleferie	21. december 2009 - 3. januar 2010 begge dage inkl.
Vinterferie	uge 8 (22. - 28 februar 2010) begge dage inkl.
Påskeferie	29. marts - 5. april 2010 begge dage inkl.
Store Bededag	30. april - 2. maj 2010 begge dage inkl.
Kr. Himmelfart	13. - 16. maj 2010 begge dage inkl.
Pinse	23. - 24. maj 2010
Sæsonen slutter	16. maj 2009

Øvrige fridage vil blive meddelt på klubbens hjemmeside, samt ved opslag i Vestbadet og på Nørregårdsskolen.

Ved eventuelle aflysninger vil der i Vestbadet komme meddelelse om disse på skærmen ved indgangen til selve badet. På Nørregård vil der blive hængt sedler op. Aflysninger vil ligeledes stå på vores hjemmeside www.vestbrøndby.dk.

Juniorhold

Dette hold er for børn og unde i alderen 10-14 år, der enten har svømmet på klubbens T-hold, eller som mestre tilsvarende færdigheder.

Holdet er for svømmere der ikke har tid eller lyst til at svømme i klubbens konkurrenceafdeling.

Der undervises i alle fire stilarter med henblik på forbedring af det svømmetekniske niveau, samt vedligeholdelse af formen. Herudover arbejdes der med bjergning og livredning, og undervisningen suppleres med alternative vandaktiviteter som eksempelvis boldspil, undervandsaktiviteter, vandlege og spil.

Målet for holdet er svømmedelen af Dansk Svømmeunions Bassinprøve.

Ungdomshold

Disse hold er specielt for unge i alderen 14-18 år, som har svømmet på Juniorhold eller har tilsvarende baggrund, og som stadigvæk er glade for at svømme, og ikke har tid eller lyst til at svømme på konkurrenceniveau.

Der undervises i alle fire stilarter med henblik på forbedring af det svømmetekniske niveau, samt vedligeholdelse af formen. Herudover arbejdes der med bjergning og livredning, og undervisningen suppleres med alternative vandaktiviteter som eksempelvis boldspil, undervandsaktiviteter, vandlege og spil.

Målet for holdene er svømmedelen af Dansk Svømmeunions Livredderprøve.

Familiehold

Familieholdene er hold for hele familien, med mulighed for at lege og svømme sammen. Der er mulighed for undervisning på holdene, dog kun to hold pr. time.

På holdene gøres børnene fortrolige med vandet i trygge rammer sammen med deres forældre. Børnene lærer vandet at kende gennem forskellige vandaktiviteter, med henblik på en senere egentlig svømmeundervisning. Da forældrene er med børnene i vandet, har begge parter som regel et stort udbytte heraf.

Motionshold

Motionsholdet er for alle der ønsker at få lidt motion ved at svømme. Her kan du forbedre din svømning i alle svømmearterne, du kan få dit eget træningsprogram, eller du kan svømme som du selv vil.

Holdet henvender sig både til voksne begyndere og til de mere rutinerede motionssvømmere.



Tilmeld dig nu — så er der større chance for, at der er plads på det hold du ønsker. Tilmelding skal ske skriftligt, enten på hjemmesiden eller på mail. Denne brochure er udsendt til "gamle" medlemmer. Du må meget gerne give den videre til venner og bekendte, som også vil gå til svømning.

Sæson

Svømmesæsonen går fra 1. september 2009 til den 16. maj 2010, begge dage inkl. Kontingentet betales ved sæsonens start og dækker hele sæsonen.

Undervisningen

Hver lektion er på 35 minutter, hvoraf den reelle vand tid er på ca. 30 minutter, på vandbassisholdene er hver lektion på 25 minutter og den reelle vandtid på ca. 20 minutter, (ca. 5 minutter af tiden bruges til at sige goddag og farvel samt navneopråb).

Svømmerne møder kun 20 minutter før holdstart, og man forlader hallen umiddelbart efter endt undervisning.

Svømmerne sørger for at blive vasket både før og efter undervisningen.

Svømmernes forældre er ikke på bassinkanten, men på bænke (Nørregård).

Forældre opfordres til ikke at gribe forstyrrende ind i undervisningen.

Man løber aldrig i svømmehallen.

Svømmerne hører altid hvad træneren siger og møder til tiden.

HUSK! Det er træneren der er den ansvarlige i svømmehallen.

For at lette undervisningen/skabe tryghed på alle niveauer anbefaler vi svømmebriller ved træning i vandet.

Vestbadet

Vi skal samtidig gøre opmærksom på at i Vestbadet kan kun forældre med børn under 8 år, gratis komme ind og hjælpe børnene med omklædningen, og kun omklædningen, de vil få udleveret et ledsagerkort til dette brug. **Kortet gælder kun til omklædning.** Ligeledes vil forældre til svømmere mellem 8 og 9 år få mulighed for at hjælpe med omklædningen, hvis der er behov for dette. Reglerne er for dette alderstrin at det er mand der hjælper dreng og kvinde der hjælper pige .

I Vestbadet har forældre mulighed for at opholde sig i cafeen. Forældre uden svømmebillet har ingen adgang til selve svømmehallen. (Svømmebillet kan købes ved kassen).

Som noget nyt i denne sæson inviteres alle forældre til at se hvor langt deres børn er kommet i undervisningen tre gange i løbet af sæsonen, der vil komme nærmere besked til alle om dette punkt.

Alle fra Vest Brøndby skal benytte hhv. dame- og herreomklædning—**IKKE** familiekabinerne, da disse er til badets yngste gæster.

Hvis du vil vide mere om Svømmeklubben så klik dig ind på vores hjemmeside

WWW.VESTBRONDBY.DK

Svøm for din sikkerhed

Mange børn og voksne holder sommerferie nær stranden, på lystbåde eller ved swimmingpools, og det er bare herligt.

Men hvor mange tænker egentlig på, hvor farligt det kan være, hvis uheldet er ude? Mange drukneulykker og redningsaktioner kunne undgås, hvis man tænker sig om og omgås "vandet" med respekt. Enkelte svømmefærdigheder kan redde liv.

Meld dig, og ikke mindst dine børn, til svømning i **Svømmeklubben Vest Brøndby:**

1. Svømning forøger sikkerheden og trygheden i vandet
2. Svømning er en optimal motionsform for alle aldre
3. Vi tilbyder mere end 8 måneders svømmeundervisning
4. Vi har en opfindsom og motiveret trænerstab som skaber en spændende undervisning
5. Vi sikrer svømmerne i at mestre de fire grundlæggende færdigheder: Balance , elementskift, vejrtrækning og bevægelse
6. De erfarne svømmere undervises bl.a. i selvredning og de fire stilarter
7. Vest Brøndby har en bred konkurrenceafdeling med godt sammenhold, hvortil skoleafdelingen leverer talenterne