

Vinter- og forårsprogram 2009

for juniorafdelingen i Strandby Sejlklub



Svømning og styrketræning – hver torsdag fra klokken 18.00 til 20.00 i svømmesalen/lille gymnastiksal, Strandby Skole.

Vi svømmer fra 18.00 til 19.00 og efter svømning går vi i gymnastiksalen til styrketræning. Svømmeinstruktør Diana Nielsen vil i et vist omfang hjælpe os med svømmetræningen for dem der skal lære at svømme.

- 15. januar: Svømning og styrketræning
- 22. januar: Svømning og styrketræning
- 29. januar: Svømning og styrketræning
- 05. februar: Svømning og styrketræning
- 12. februar: Svømning og styrketræning
- 19. februar: **Vinterferie**
- 26. februar: Svømning og styrketræning. Medbring din redningsvest, hvis du har sådan en. Denne dag laver vi svømmeprøve.
- 05. marts: Svømning og styrketræning
- 12. marts: Svømning og kæntringsøvelse. Medbring din redningsvest, hvis du har sådan en.

Teori – hver torsdag fra klokken 18.30 til 19.30 i klubhuset

- 19. marts: Teoriundervisning
- 26. marts; Teoriundervisning
- 02. april: Teoriundervisning
- 09. april: **Ingen undervisning (skær torsdag)**
- 16. april: Teoriundervisning
- 23. april: Teoriundervisning

Forældre-sejlads-informationsmøde - lørdag den 24. april klokken 10.00-11.00 i klubhuset

Møde for sejlerforældre. Klubben er vært ved en kop kaffe og formiddags-kage.

- Trænerne fortæller lidt om Strandby Sejlklub.
- Vi gennemgår sæsonens sejladsprogram og hvilke muligheder I har for sejlads med jeres børn (udenfor de normale træningstider). Klubben råder over en god flåde af surfere, optimist-, feva- og laserjoller samt andet vandrelateret fornøjelses-materiel.
- Hvilke krav stiller sporten og havet f.eks. til sikkerhed og påklædning.

Tilrigning - torsdag den 30. april klokken 17.00 ved klubhuset

Vi gennemgår og polerer jollerne, deres rigge, ror og sværd.

Medbring svamp, børste og klude så vi kan få jollerne gjort sejlklaare.

Denne dag behøver du ikke spise hjemmefra, der bliver aftensmad ved klubhuset, så vi kan klare anstrengelserne. :-)

Træning på vandet – torsdage fra klokken 16.00 til 18.00 ved jolleskuret

Fra torsdag d. 7. maj er der sejladsstræning på vandet.

Kontakt-information

Eventuelle spørgsmål eller afbud til nedenstående.

Morten Lybech Thøgersen
E-mail: mlt@strandbysejlkлуб.dk
Telefon: 61334998

Frederik Carstens
E-mail: frc@strandbysejlkлуб.dk
Telefon: 28261265

www.StrandbySejlkлуб.dk