

# Swimhorsens

## NEWS 2012-13

Oktober 2012



**Horsens**  
**Svømmeklub**





# Velkommen til Horsens Svømmeklub 2012-13

Det er med stor fornøjelse, at vi i Horsens Svømmeklub nu kan genoptage traditionen med at udgive en klubavis, hvor vi fortæller om de forskellige tilbud vi har i klubben - både for nybegyndere, erfarne... og målrettede konkurrencesvømmere.

Inde i avisen finder du detaljerede beskrivelser af de individuelle hold, som hver især henvender sig til bestemte målgrupper: forældre med små børn, studerende fra VIA, garvede motionister eller noget helt fjerde.

Vi er især glade for at kunne præsentere en række nyheder: Havskildpaddeholdet, hvor tempoet er trygt og roligt. Vild med Vand for de livlige vandhunde. Power-swim, hvor kun fantasien sætter grænsen for aktiviteterne i bassinet. Og endelig udspring under ledelse af en tidligere kvindelig landsholdsudspringer på det norske landshold.

Avisen, du læser i, er blevet til i kraft af fællesskabet og engagementet i Horsens Svømmeklub på tværs af Svømmeskolen, konkurrenceafdelingen, bestyrel-

sen og vores sponsorer. Særligt vores konkurrencesvømmere har helt konkret lagt fysiske kræfter i at omdele avisen - det giver nemlig god motion og har gjort det ud for et af deres mange træningspas i løbet af en uge.

Vores mål er at inspirere dig og forhåbentlig motivere dig til at springe i vandet, få god motion og blive en del af et sundt og sjovt miljø i Horsens Svømmeklub.

**God læselyst.**  
**Horsens Svømmeklub**



## FRA BABY TIL BEDSTE

En velfungerende **ELITE** er med til at skabe **inspiration** og **motivation** for **bredden** - unge som gamle

*Promens støtter sporten*



MINDRE  
plastic  
MINDRE  
CO<sub>2</sub>

CombiPac®  
CombiRound®

**PROMENS**

Shaping plastics and cardboard beyond the obvious...  
to be masters of combi packaging

www.promensfoodpackaging.com  
Industrivej 12, Stilling, DK-8660 Skanderborg

**Horsens Svømmeklub**

Swimhorsens News 2012-13

Udgiver: Svømmekluben Horsens  
Langmarksvej 53  
8700 Horsens  
kontor@swimhorsens.dk  
www.swimhorsens.dk

Foto: Cecilie Schmidt.

Layout og tryk: Lundgreen Grafisk A/S



# Fagligt overskud og socialt samvær



Horsens Svømmeklub er for alvor kommet på landkortet som en af de svømmeklubber, man lægger mærke til. Mange flotte præstationer til både nationale og nordiske mesterskaber betyder, at vi i år har kunnet sende to unge talenter af sted til EM for juniorer.

Vi arbejder med et seriøst talentudviklingsprojekt med fortsat uddannelse af trænere og instruktører som et centralt omdrejningspunkt. Som led i denne udvikling har vi for nylig udvidet trænerstaben med Christian Stræde som talentudvikler. Han fungerer som daglig sparringspartner for

cheftræner Stig Michaelsen og undervisningschef Ulla Pontoppidan og som brobygger mellem Svømmeskolen og konkurrenceafdelingen. Dette tiltag er en helt nødvendig investering for at fremtidssikre svømmesportens betingelser i Horsens.

Det er vores overbevisning, at vi gennem dette vedholdende fokus på uddannelse blandt vores trænere og instruktører sikrer den bedst mulige kvalitet i undervisning og træning. Hensigten er, at vi på alle niveauer kan ansætte veluddannede og kompetente instruktører og trænere, og dermed sikre

vores medlemmer størst muligt udbytte af deres engagement i klubben. Vigtigst er dog, at dette faglige overskud giver plads til det stærke sociale samvær, som Horsens Svømmeklub aldrig giver køb på.

Vi skal have det sjovt sammen – på tværs af køn, alder og talent – for det er den allerbedste vitaminindsprøjtning, man kan få, når der skal indøves teknik eller blot tages mod til at smide bælte og svømmevinger.

**Jan Schmidt**

**Formand for Horsens Svømmeklub  
Årets Klub 2011 i Horsens**



Vi sikrer et godt indeklima og lavt energiforbrug

Installationspecialister i ventilation,  
jordvarme, solceller og LED



Find mere information på [www.airtjek.dk](http://www.airtjek.dk)

AirTjek ApS samarbejder med førende typehusfirmaer i Danmark og installerer endvidere anlæg i skoler, dagligvarebutikker, rækkehuse, boligforeninger, privathospitaler, dyreklinikker, kontorlokaler m.m. - brancheerfaring siden 1987. Autoriseret Nilan- og MyEnergy-forhandler.



**AirTjek**  
Energiløsninger

Østermarksvej 114 · 8300 Odder  
Tlf. 8654 3435 · [info@airtjek.dk](mailto:info@airtjek.dk)





# Svømning for alle

Den nye sæson i Horsens Svømmeklub er i fuld gang – både med gode, gamle klassikere og innovative nyheder på programmet.

Vi tilbyder hold og vandaktiviteter for alle aldersgrupper og på alle niveauer. Kombinationen af motion, sammenhold og socialt samvær giver den helt særlige ånd, der kendetegner Horsens Svømmeklub.

## Gravidsvømning

For gravide der ønsker at få både fysisk og psykisk velvære gennem bevægelse og motion i vandet.

## Babysvømning

Forælderen og barnet arbejder tæt sammen om barnets tilvænning og fortrolighed med vandet.

## Familiesvømning

For familien der bare godt kan lide at være i svømmehal med hinanden - både store og små.

## Far, mor & børn

Sammen med en forælder laver barnet alderssvarende øvelser, der skal gøre barnet fortroligt med vandet.

## Plask & leg

Gennem lege og sjove øvelser vænnes børnene til vandet og forberedes til den mere formaliserede svømmeundervisning.

## Begynderhold børn

Stadig leg og legende aktiviteter. Her arbejdes med basale færdigheder såsom at lære at flyde og glide i vand ved egen hjælp.

## Let øvede børn

For børn der ikke er bange for vand. Her forbedres svømmediscipliner som crawl og rygcrawl mens andre introduceres.

## Øvede børn

For børn der svømmer godt, men fortsat skal have tilrettet teknikken. Distancerne er længere. Muligt springbræt til Konkurrenceafdelingen.

## Ungdomshold

For dig der gerne vil svømme baner, men ikke har et ønske om at blive konkurrence-svømmer.

## Aqua Zumba

Motion, bevægelse og kalorieforbrænding i vandet og til latinamerikanske rytmer.

## Vandgymnastik

For dig der ønsker at bruge og bevæge kroppen uden at belaste muskler og led.

## Veteraner

For tidligere konkurrencesvømmere, der ikke helt kan holde sig fra vandet.

## VIA Swimteam

For studerende ved VIA med engelsktalende instruktør. Program aftales med instruktøren.

## Voksen begynder (vandskræk)

For voksne med et stort ønske om at overkomme angsten for vandet for at lære at svømme.

## Voksen motion

For dig der gerne vil svømme baner for at øge kalorieforbrænding og styrke konditionen.

## Tri-Hold

For triatleter der ønsker at styrke svømningen og afpudse teknikken.

## Konkurrenceafdelingen

Træning flere gange om ugen på et af klubbens konkurrencehold med henblik på stævner og konkurrence.



Tilmelding og  
information  
[www.swimhorsens.dk](http://www.swimhorsens.dk)



Smedeentreprise:



**Maskinfabrikken H.S.I. A/S**

**KVALITET TIL TIDEN**

Fremstilling og montage af alt inden for bygningsstål:  
Søjler, bjælker, trapper, altaner, gelændere osv.

[www.maskinfabrikkenhsi.dk](http://www.maskinfabrikkenhsi.dk)

Tlf. 75 89 19 00





# Nyoprettede hold fra sæsonen 2012-13

## Havskildpadde

Havskildpaddeholdet er for dig som gerne vil have tempoet lidt langsommere og hvor undervisningen foregår stille og roligt. Det er holdet hvor du bliver mere tryk i vandet og hvor du senere kan komme på begynderhold. Det er også holdet for dig som har lidt vandskræk eller bare er lidt mere utryk i vandet. Holdet er lidt anderledes end plask og leg, da det først og fremmest handler om at opnå tryghed i vandet.

## Vild med Vand


For rigtige vandhunde der bare er vilde med vand. Spring ud i spændende svøm-

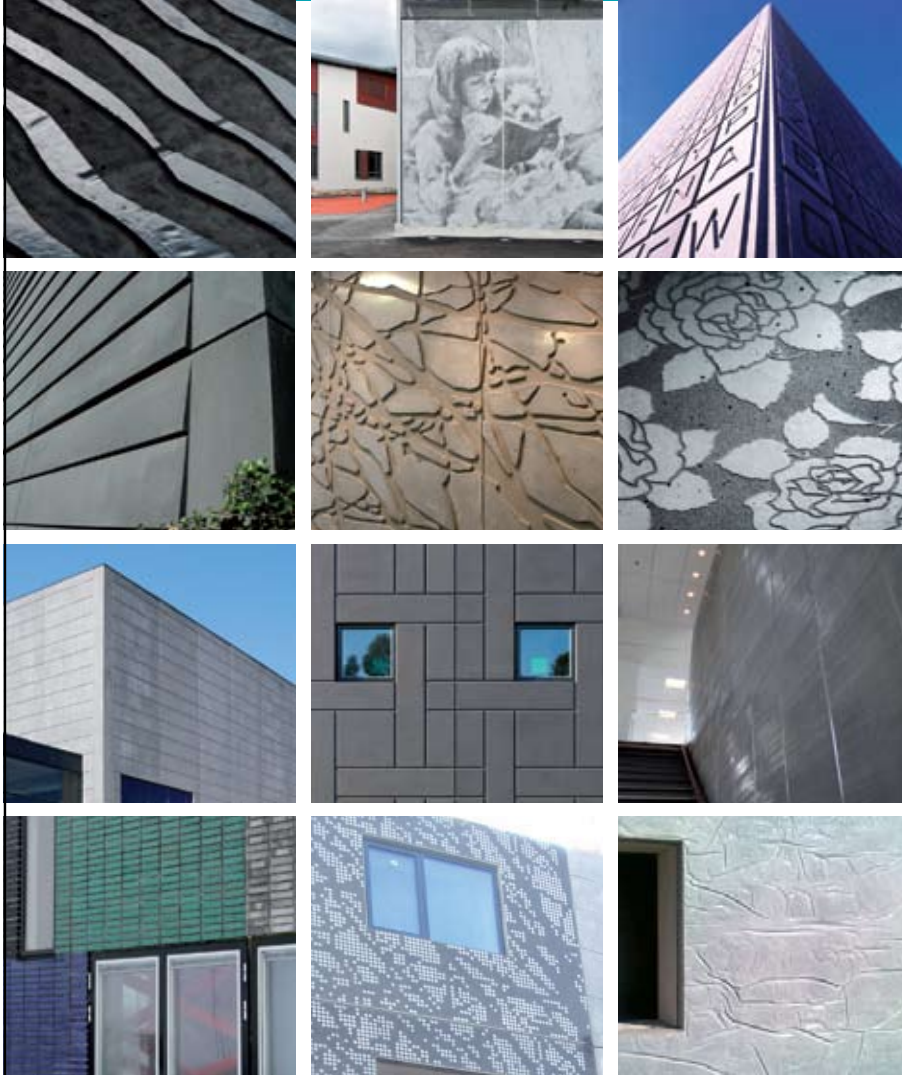
mediscipliner, vandboldspil - kun fantasien sætter grænserne. Elsker du vand, fællesskab og sjov, og har du brug for lidt afveksling fra en almindelig undervisningstime, så er Vild med Vand lige noget for dig. Dette hold er for unge svømmere, der vil motiveres og prøve kræfter med andre spændende svømmediscipliner end blot at tilbagelægge baner. Der vil bl.a. blive mulighed for at dyrke vandboldspil, stafet, dykning, livredning og andre konkurrencer. Du behøver ikke at have gået til svømning før eller have svømmeerfaring.

## Powerwim

For dig der har lyst til at præge indholdet af aktiviteter – både i og oppe af vandet. Program sammensættes af instruktør og deltagere. Powerswim er holdet for dig som f.eks. ikke har interessen i at svømme konkurrencesvømning. Aktiviteterne kan f.eks. være undervandsdykning, springe fra vippe ned i hulapring og vandpolo, forhindringsbane under vand og meget mere. Vi lægger vægt på, at I får en god gang motion og får en sjov og hyggelig aften med jeres kammerater. Det er kun jer i samarbejde med træneren som sætter grænser for, hvad der kan laves på holdet.







## Spændende overflader til ethvert behov

Tlf. 8888 8200 · info@spæncom.dk · www.spæncom.dk



# Spring ud i det, hvis du tør!

Som noget helt nyt kan vi fra denne sæson tilbyde undervisning i udspring. Det er ikke nødvendigt, at man er en god svømmer, for at starte til udspring - bare man tør at springe i det dybe bassin og kan komme ind til kanten.

Træningen tager individuelle hensyn til, at der selv blandt begyndere kan være forskel på niveau, og på hvad man tør kaste sig ud i, så der er plads til alle på holdet, og der er fokus på, at det skal være sjovt at springe.

Udspring er en individuel sport ligesom svømning, så træning og stævner skal give udspringerne en god oplevelse med at være en del af et hold, hvor man støtter og respekterer hinanden, så alle får det sjovt og udvikler sig i det tempo der passer den enkelte.

For de hold, vi starter op nu, er det ikke aktuelt at tage til stævner lige med det samme. Men er aktiviteten og interessen til stede vil det selvfølgelig blive overvejet.

*Hvis du er i tvivl eller har spørgsmål kan du kontakte Kim Toril Nørup på [kimnoerup1@hotmail.com](mailto:kimnoerup1@hotmail.com) så finder vi sammen det helt rigtige hold*



*Udspringsinstruktør Kim Toril Refshauge Nørup er 40 år gammel og kommer fra Norge. Hun er tidligere norsk landsholdsudspringer med nationale junior- og seniormesterskaber på 1m, 3m og tårn (10 meter) og et nordisk mesterskab på 10 meter. Sidenhen har Kim uddannet sig til idrætslærer, specialpædagog og pædagog, suppleret med kurser i udspring, redskabs-gymnastik og kunstsport.*



**Vidste du, at ...**  
*det er godt at slå en masse kolbøtter, så man leger den rullende fornemmelse ind i kroppen, inden man skal prøve at rulle i vandet som forberedelse til senere at prøve sin første salto.*





# Team Danmark klub

## - og en del af Sports College Horsens og elitesportsklasserne på Langmarksskolen

Klubben er repræsenteret ved samtlige mesterskaber i Danmark og resultaterne er ikke til at tage fejl af:

- Medaljer ved nordiske ungdomsmesterskaber og nordiske juniormesterskaber
- DM titler i alle årgangskategorier
- Jyske mestre i alle kategorier
- Medaljer ved Danish Open
- 2 danske juniorrekorder
- 1 svømmer på årgangslandsholdet
- 2 svømmere på juniorlandsholdet
- 2 deltagere ved EM for juniorer i Antwerpen i sommer
- 1 svømmer udtaget til EM i kortbanemesterskaber for seniorer
- 1 svømmer på det tunesiske ungdomslandshold



### Bronzesponsorer

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 3 Stjernet A/S                            | Honum El                      |
| Aale Autoværksted                         | Horsens Dækcenter             |
| Antirust Centret Horsens A/S              | Inger Magrete Hansen          |
| Arkitektfirmaet Vallentin og Haugland ApS | Jette og Torben Mortensen     |
| Autohuset Vestergaard A/S                 | Jytte W. Holm                 |
| BB electronics a/s                        | Kellers auto                  |
| Beredskabsforbundets Musikkorps           | Klovborg Maskinfabrik A/S     |
| Bjerre Kød,                               | Kom Tit,                      |
| Brædstrup VVS Teknik APS                  | Korshøj Kontor Center A/S     |
| Bygholm Dyrehospital                      | Krystal Rengøring             |
| Bygholm Landbrugsskole & Kursuscenter     | Lege-kæden                    |
| Camouflage                                | Leif Mikkelsen & Partnere A/S |
| Cykelsmeden,                              | Lis Ørnstrup                  |
| Designa Køkken                            | Nordea Bank (V)               |
| Diatool aps                               | Østjysk Boligadministration   |
| Else Kristensen                           | PAVA Undervognscenter         |
| Elvang & Partnere Advokatfirma            | PLATAN TÆPPER ApS             |
| Erling Jørgensen A/S                      | Poul Gram Jensen ApS          |
| Fam Behrens Andersen                      | Rederiet Høj A/S              |
| Fam. Livbjerg Kristensen                  | Rosendal & Sønner A/S         |
| Fam. Nystrup Jepsen                       | Murer & Entreprenør           |
| FH Automation                             | Rossi International A/S       |
| Gardin nyt                                | Salon Krøllen                 |
| Grejsmark farvehandel,                    | ScanLabel                     |
| Handbergs Auto                            | SM Pulverlakering             |
| Holst Sko A/S                             | Steven T. Behrens             |
|   | Wittrup Seafood A/S           |

### Sølv sponsorer

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 3 K Værktøj A/S                 | JKS A/S                          |
| A. Nørgaard Holding             | Jørn Schmidt                     |
| A/S Henning Lund                | Jumbus A/S                       |
| AB Broderi                      | K. K. Invest                     |
| Advodan Horsens                 | Klean                            |
| Agriteam.Dk                     | KPMG                             |
| Alke Kjængerskov VVS ApS        | Krystal Rengøring                |
| Amalielægerne                   | Kt Smedene ApS                   |
| Arbejdernes Andelsboligforening | Laasby A/S                       |
| Arne's Huse                     | Lars Juhl Nielsen VVS            |
| Bent Knudsen Invest ApS         | Lars Rosenkilde                  |
| Bering Hus Tandlægerne          | LarsMikkelsen.Com                |
| Bo Fint Aps                     | Lindved murerforretning          |
| Bo Godt                         | Madbixen                         |
| Børnepsykologisk Klinik         | Malerfirma Michael Rosenberg ApS |
| Cafax Horsens                   | Mørk Andersen Byg ApS            |
| Dana-ure/ Festina Danmark       | Niels Thorups Eftf ApS           |
| Dancamper A/S                   | Nybolig Horsens Boligcenter      |
| Den Jyske Sparekasse            | Nykredit Erhverv                 |
| Dyg-hair'n Shoes                | O. P Bolig Invest                |
| El Team Vest                    | Saxo Advokater                   |
| Elbjerglund's Hundepension      | Sparekassen Kronjylland          |
| Entreprenør Jens Karstensen A/S | Stensballegaard Golf Restaurant  |
| Evolution Parts ApS             | Stobberup VVS                    |
| c/o Egon Henneberg              | Sydneyens Haveservice            |
| Game Adventures ApS             | Team Norddahl                    |
| Hansen & Nissen                 | Tølbøll Support                  |
| Hansted Tømrer- og              | Varmesmeden                      |
| Snedkerforretning A/S           | Henrik Rosenberg ApS             |
| ITL A/S                         |                                  |

Du behøver ikke...

## stå på hovedet

- for at få glatte ben og smukke kinder

### Gratis konsultation

Permanent fjernelse af mørk hårvækst, i bikinilinie, på ben, ryg, overlæbe m.v.

Vi behandler rødmosset hud samt:

Karsprængninger i ansigtet

Pigment fejl / leverpletter

Solskaded hud

Hudforyngelse / photorejuvenation

Acne



Professionel og klinisk IPL  
lysbehandling af unique ellipse  
v/ sygeplejerske Trine Mau  
(godkendt af sundhedsstyrelsen)

Behandlingen udføres i samarbejde med

AROS PRIVATHOSPITAL

**uniqueellipse**  
www.uniqueellipse.dk





# OL guld i svømning?

Går du med en Michael Phelps i maven og brænder for svømmesporten, så har vi i Horsens Svømmeklub de helt rigtige rammer for, at du kan komme et skridt nærmere drømmen. Og sæsonen er kun lige gået i gang...

Under ledelse af vores dygtige chef-

træner formår vores instruktører i konkurrenceafdelingen gang på gang at klække nogle af de nye svømmetalenter, der gør sig gældende ved både DM, nordiske mesterskaber og sågar EM. I vores svømmeskole er der plads til sjov i vandet for de små babysvømmere over

nybegynderne til de mere øvede der også gerne vil lære de basale teknikker. På vores hjemmeside swimhorsens.dk kan du finde mere information om de forskellige hold og tilmelde dig allerede i dag. Vi håber, vi ses.

[www.swimhorsens.dk](http://www.swimhorsens.dk)



## Elitesponsorer

**AirTjek**  
Boligventilation

**BANKNORDIK**

**careitec**

**Deloitte.**



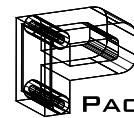
**GULDAGER ENERGI A/S**



**KB electrotech**

**Spæncom**

**Nordbyens**  
Murerforretning  
HORSENS ApS



**PACKPARTNER**

**DAN·BO**

## Guld sponsorer

**BOLIGbyg**

a/s dansk halentreprise

**dansk trafik teknik**

**HM**  
ENTREPRENØR A/S

**BAUER & HR**  
MÆGLERNE

**Restaurant Skoubo**

**Jan Fahlen**  
VVS & Blik ApS

**JKE DESIGN**  
et godt køkkenliv

GØR EN FORSKEL



**key•mate** 20 år

**Maskinfabrikken H-SI A/S**

MALERARBEJDE MED

**MEHR**

7566 5219 - [www.med-mehr.dk](http://www.med-mehr.dk)

**Nordea**

**PROMENS**

**Rederiet Høj A/S**



**OK PLAST**



**SPORTMASTER**  
SØNDERGADE 15 · 8700 HORSSENS · TLF. 75610300

**uniqueellipse**  
[www.uniqueellipse.dk](http://www.uniqueellipse.dk)