



VANDKANONERNE - HOLDET DU IKKE VIL GÅ GLIP AF!

DRØMMER DU OM AT BLIVE EN STÆRKERE OG HURTIGERE SVØMMER? HAR DU MOD PÅ AT UDFORDRE DIG SELV I VANDET OG KONKURRERE MOD ANDRE SVØMMERE TIL SPÆNDENDE STÆVNER?

Hvorfor vælge Vandkanonerne?

- Sjov og udvikling i fokus: Træningen er fyldt med leg, fart og masser af positiv energi
- Bliv en del af fællesskabet: Holdånd og god stemning er kernen i alt, hvad vi laver
- Udfordringer på land og i vand: Gennem sjove øvelser styrke din balance og kontrol i både vand og på land

Hvem kan være med?

Alle børn fra Svømmeskole 3 og 4, født i 2015, 2016 og 2017 der er klar til at tage næste skridt i deres svømmerejse.

Holdtider:

Holdet har træning 3 gange om ugen, hvoraf det er ok at starte op med 2 træningspas pr. uge

Tirsdage kl. 17.00–18.30, hvor den første halve time er i gymnastiksal

Torsdage kl. 17.15–18.15

Søndag kl. 14.00–16.00, hvor den første time er i gymnastiksal

Kom til åbent Hus for Vandkanonerne!

 Dato: Søndag d. 11/1 – Tid: Kl. 14.30–16.00 📍 Sted: HerlevBadet, Krogestykket 33, 2730 Herlev

Tilmeldingen foregår på hjemmesiden under events

Vi starter med kort info til både svømmere og forældre, herefter går svømmerne i omklædning mens vi fortsætter med lidt mere forældreinformation

Efter åbent hus, og opstart

Efter åbent hus vil du modtage tilbud om at starte på Vandkanonerne, medmindre vi vurderer du lige skal øve dig lidt mere på dit Svømmeskole 3 eller 4 hold. Vi sender info rundt i starten af den efterfølgende uge.

Første træning for nye vandkanoner er tirsdag d. 20. januar 2026 – perioden frem til vinterferien i uge 7, vil være en prøveperiode. Efter uge 7 kan du vurdere om du vil fortsætte på Vandkanonerne, eller hellere vil tilbage til dit gamle svømmehold.

På vegne af trænerteamet på Vandkanonerne
Lars Madsen, Cheftræner Herlev Svømning, Llm@herlevswim.dk