



## Aars Svømmeklub præsenterer en verdensnyhed i Farsø!

**Aars Svømmeklub har nu åbnet for tilmelding til holdtræning i både Aars og Farsø, og kan samtidig præsentere en verdensnyhed som holdtræning – nemlig FloatFit. FloatFit er fitness på en flydende måtte i vandet, så balancen bliver udfordret. Har man prøvet fitness på land, så skal man forstille sig, at gøre det på en flydende måtte i vandet. Så det er en helt ny måde at træne på – unik, effektiv og udfordrende. Med balancen som ekstra element, træner og styrker man flere muskler end ved traditionel fitness.**

FloatFit er en nyhed der sikkert vil brede sig, så Aars Svømmeklub er stolt af, at klubben er med til at præge udviklingen indenfor motion i svømmesporten. Denne udvikling har Aars Svømmeklub været medvirkende til gennem de sidste år – senest med udspring og havfruesvømning, som begge er blevet en succes i klubben.

Aars Svømmeklub ser med glæde frem til den nye sæson, hvor svømmeklubben efter fusion med Farsø Svømmeklub er klar til at tilbyde hold i Farsø Svømmehal. Det har været et større puslespil, at få hold- og trænerkabalens til at gå op, da klubben selv med træning i to svømmehaller, sagtens kan bruge endnu flere haltider.

Kabalens gik op, så klubben har nu 40 trænere og hjælpetrænere der glæder sig til, at undervise børn, unge og voksne i det våde element. Med hele 85 svømmehold heriblandt flere nyheder, har Aars Svømmeklub et varieret udbud af hold i både Aars og Farsø.

I Aars Svømmehal tilbyder klubben babysvømning, barn med forældre svømning, 28 børnehold inkl. børn i bevægelse samt udspring og havfruesvømning for børn og unge. For de voksne er der vandtilvænnning, genoptræning, svømning og crawl træning, vandgymnastik, aqua fitness og seniorsvømning. Og klubbens konkurrenceafdeling har holdene K-start, K-flex, K3, K2, K1, K0 og Masters.

I Aars er der desuden blevet plads til to nyheder – nemlig Super Teen og Teen Svømning. Super Teen er et hold for børn og unge hvor svømning, udfordringer og alternative vandaktiviteter er i spil. Sjov, ballade, action og selvstændige deltagere, hvor det er fedt at være med, er nøgleordene på Super Teen. Teen Svømning er bane- og tekniksvømning for teenagere, hvor konkurrence ikke er i fokus, men hvor der i stedet lægges vægt på det sociale samvær omkring svømningen.

I Farsø Svømmehal tilbyder Aars Svømmeklub barn med forældre svømning, 13 børnehold og Super Teen. For de voksne er der Masters, crawl og Open Water træning samt seniorsvømning. Og så kan Aars Svømmeklub præsentere hele tre nyheder i Farsø.

Udover FloatFit er Aqua Spinning, hvor der cykles i vandet også en nyhed i Farsø. Vandmodstanden på pedalerne kan justeres, så der er individuelle sværhedsgrader. Der trampes dog ikke i pedalerne konstant, da der laves fitness øvelser med cyklen som element.

Aqua Circle, der er cirkeltræning i vand, er den tredje nyhed - en alsidig træningsaktivitet der på forskellige "stationer" træner nye øvelser, så hele kroppen bliver brugt. Der vil bl.a. blive benyttet klubbens nyindkøbte stepbænke i vand og vandtrampoliner.

Alle nye tiltag i Farsø er for alle, så svømmeklubben håber, at de får flere unge og voksne ned i svømmehallen, for at dyrke effektiv og skånsom træning. Svømmetræning er nemlig en af de mest skånsomme og effektive træningsformer der findes.

Aars Svømmeklub tilbyder som altid god kvalificeret undervisning, og det understøtter klubben ved, at benytte eksterne undervisere til at uddanne instruktørerne, så de er forberedt til de nye hold. Klubben har endda været i England for at hente en underviser til FloatFit, da det jo er ret nyt på verdensplan. Til gengæld får klubben 8 instruktører uddannet og klar til at undervise i FloatFit.