

Horsens Svømmeklub

Nyhedsbrev

Set fra kanten

Der blev søndag d. 24. februar afholdt generalforsamling i Horsens svømmeklub.

Den nye bestyrelse i Horsens svømmeklub har efterfølgende valgt nedenstående konstruering:

Formand: Jan Schmidt

Næstformand: Kim Madsen

Kasserer: Ole Felding

Bestyrelsesmedlem; Sanne Späth

Bestyrelsesmedlem: Karen Grønkjær

Bestyrelsesmedlem: Ole Kramer

Bestyrelsesmedlem: Michael Christensen

Suppleant: Mette Livbjerg

Klubbens konkurrencehold har brugt vinterferien (uge 7) til træningslejr.

Træningslejrene var i år placeret i Tyrkiet Antalya og i Hvide Sande.

Så nu er alle K-svømmere velforberedt og klar til de udfordringer der venter her i foråret.

Se desuden mere om vores nye fitness aftale med Lido Fitness i dette nyhedsbrev.

Rigtig go' marts måned til jer alle.

High lights

- Uge 11
SB Cup – Korsør
- Uge 11
5 Kant Horsens
- Uge 13
Danish Open – Bellahøj

Det finder du i nyhedsbrevet

Set fra kanten	1
Undervisningsafdelingen	1
Der er plads til flere.....	3
Lido Fitness	7
Bagsiden	8

Undervisningsafdelingen

I undervisningsafdelingen er der en del nye aktiviteter og arrangementer på vej i løbet af foråret.

Sæsonen slutter 2.juni 13 og det er en måned tidligere end sidste år. Grunden er at vi har lavet to sæsoner der hedder august – december og januar – juni.

Disse sæsoner er således lige lange med antal undervisningstimer.

I juni måned vil vi så tilbyde andre aktiviteter. Der vil på 3 eftermiddage/aftner være mulighed for at tilmelde sig forskellige EVENT á 1 times varighed. Det vil være vores instruktører som står for arrangementerne.

AquaCamp vil vi selvfølgelig også være en del af igen. AquaCamp er en kæmpe succes for børn mellem 7 og 12 år. Vi vil i år afholde 3 gange AquaCamp. Det bliver i ugerne 27 og 28 samt den sidste uge af sommerferien uge 32. Uge 32 vil vi forsøge at lave et andet koncept end tidligere. Hvis interessen er der vil vi

lave aktiviteter for de 12 – 16 årige.

Så vil vi i undervisningsafdelingen planlægge begynderstævner. Det vil være et stævne i Forum Horsens hvor begyndere – let øvede og øvede svømmere vil kunne deltage. Desuden vil vi fremadrettet kunne melde øvede svømmere med til begynderstævner ude i andre klubber.

Mere om alt dette i næste nyhedsbrev. Undervejs vil undertegnede også sende mail ud til jer alle i afdelingen.

Motionshold. Vi har flere motionshold som ikke har så mange svømmere. Derfor kære forældre meld jer på et af vores rigtig gode hold, der er mere at vælge imellem. Klik ind på hjemmesiden og find et hold der passer jer. Rigtig mange muligheder – instruktørerne vil gerne have ideer og ønsker fra jer om hvad I gerne vil lave.

Rigtig godt forår til jer alle.

Ulla Pontoppidan

Vi har plads til flere medlemmer i svømmeklubben

Det er ikke nogen hemmelighed at der er god plads på svømmeklubbens hold, efter kl. 20.00. Det er heller ingen hemmelighed at det ikke er de mest eftertragtede timer på dagen, og at det kan være svært at komme hjemmefra til f.eks. et svømmehold efter kl. 20.00. På det tidspunkt af dagen er det også slut med at fylde holdene med børn og unge mennesker, da det for de fleste af dem er blevet sengetid.

Den gode plads på holdene er vi ikke så glade for i klubben, det betyder nemlig at der er mange der kunne få glæde af de svømme faciliteter vi har her i Horsens.



Bliver vi mere konkrete og omsætter virkeligheden til tal, er der tale om over 18 timers bassintid i tidsrummet fra kl. 20.00 til 22.00, som klubben er blevet tildelt af kommunen og i skrivende stund er der plads til ca. 220 nye medlemmer. Men som allerede beskrevet er det en udfordring at fylde hold fra kl. 20.00 og frem.

Det har vi i klubben besluttet os at gøre noget ved, og allerede tilbage i december måned kom muligheden for at starte planlægningen med at profilere svømmeklubben i forbindelse med det store og ambitiøse projekt "Horsens på vægten". Praktisk betød det at svømmeklubben kunne stille med en stand ved projektets start d. 4. januar, hvor alle deltagere skulle vejes og have deres vægt registreret. Hele indvejnings arrangementet foregik i Foun Horsens forhal. På billedet kan du se svømmeklubbens stand i forhallen lige ved siden af den store frugt bar.



Horsens på vægten har været en stor succes med 190 hold der blev vejet og fik registreret deres hold, svarende til 950 deltagere. Alle hold fik en deltagerpose med materiale fra alle de firmaer og kommunale instanser der stod bag projektet, heriblandt en folder fra svømmeklubben med beskrivelse af alle klubbens aktiviteter. Horsens svømmeklub var som den eneste deltagende sportsklub med til at sætte sit præg på arrangementet.

Ud over 190 foldere som var udleveret i deltagerposerne fik vi delt yderlig ca. 160 foldere ud til personer der viste interesse for motion og svømning i klubben.



Samtidig fik vi reklameret for et nyt tiltag "Go'stil" der var et Livstilshold med det store sundhedstjek, diætist og vandgymnastik. Du har måske set og læst om det på klubbens hjemmeside. Holdet blev dog ikke startet grundet for få tilmeldinger

Som det helt store trækplaster fra

Svømmeklubbens side var et tilbud til deltagere i Horsens på vægten, syv mandage med vandgymnastik fra kl 21.00 til 22.00, helt gratis.

Det må siges at der her var tale om en vaskekægte succes, hvor der på 7 mandage var ca. 220 piger/damer og en enkelt mand der tog udfordringen op med det våde element, ja der var faktisk venteliste for at komme på holdet.

Og der er blevet knoklet vandgymnastik til den store guldmedalje, der er grinet, plasket og sprøjet med vand, deltagerne har været trætte og røde i hovedet efter den megen aktivitet i vandet, under kompetent vejledning af klubbens instruktører Line og Michelle.

▷ NYHED ◁

Go'stil

- Et at leve et aktivt og sundt liv

Svømmeklubbens nye livsstilshold er gratis og åbent for alle. Det er et tilbud til alle som vil leve et sundt og aktivt liv.

Har du lyst til at leve et sundt og aktivt liv?

- Du får gratis sundhedscheck
- Du får gratis diætist og fysioterapeut
- Du får gratis vandgymnastik
- Du får gratis svømmehjelm
- Du får gratis svømmehjelm
- Du får gratis svømmehjelm
- Du får gratis svømmehjelm

Har du lyst til at leve et sundt og aktivt liv?

- Du får gratis sundhedscheck
- Du får gratis diætist og fysioterapeut
- Du får gratis vandgymnastik
- Du får gratis svømmehjelm
- Du får gratis svømmehjelm
- Du får gratis svømmehjelm
- Du får gratis svømmehjelm

For mere information kontakt Svømmeklub Horsens på telefon 75 50 50 50 eller på mail svømmeklub@horsensposten.dk

Sundhedsdag i Kvickly Horsens d. 2/2-2013.

Det er lykkedes os i svømmeklubben at få lov til at deltage i Kvickly Horsens event "Sundhedsdag Lørdag d. 2/2-2013". Måske så i annoncen i Horsens-Posten i ugen op til eventet.



I Kvickly fik vi opstillet en stor stand, lige efter indgangen til butikken, og nok den bedste placering der er i butikken.

Og med klubbens store banner hængt op i loftet så det kunne ses i hele butikken, var der ingen der var i tvivl om hvor svømmeklubben befandt sig

Det blev til 6 timers reklame for svømmeklubben, med nogle af svømmeklubbens dygtige instruktører, der talte med kunder i butikken og børn i alle aldre med deres forældre.



Vi havde lånt en gine af Kvickly, som var blevet udstyret med nogle farvestrålende rekvisitter fra svømmeundervisningen, det gav efter sigende nogle nysgerrige og interesserede børn

Som noget nyt prøvede vi at dele billetter ud med en gratis prøvetime. Det har altid været muligt at få en gratis prøvetime i svømmeklubben så det var der egentlig ikke noget nyt i, det var mere for at afprøve om ordet "gratis" havde en effekt med at fange evt. nye medlemmers interesse til at dyrke motion i vand eller svømning. Der blev ved Kvicklys sundhedsdag uddelt ca. 170 prøvetime billetter ud til børn og voksne



Afslutning på Horsens på Vægten d.3/3 2013

Fredag d. 3/3 2013 var det blevet tid til at afslutte Horsens på Vægten projektet, og vi var naturligvis på pletten fra svømmeklubben. Endnu en flot stand blev stillet op og der skulle lokkes med de mange der havde tabt sig i de 8 uger projektet havde kørt. Nu skulle de gode vaner gerne videreføres og gerne med motion i svømmeklubben. Denne gang blev der delt 155 billetter til prøvetime ud, ca. 120 personer tog imod klubbens folder og lidt flere blev der talt med direkte.



Samlet havde Horsens tabt sig 4723,4 kg – super flot klaret, og byens største tabere havde reduceret deres vægt med 17,14 %

Status på arbejdet, med at skaffe flere medlemmer i svømmeklubben

Vi har haft en direkte kontakt med flere hundrede personer fra Horsens og omegn. Der er godt 500 personer der har taget imod klubbens folder med beskrivelse af svømmeklubbens hold, der er udleveret 325 billetter til en gratis prøvetime på en af svømmeklubbens hold. Uden effekt har det ikke været, for flere instruktører har modtaget billetter om en gratis prøvetime på de enkelte hold i forbindelse med træningen

Kvickly tog svømmeklubben logo med i deres annonce i Horsens Posten som har et oplag på 57.500 aviser

Horsens på vægten: Det at vi har været med i Horsens på vægten projektet har naturligvis givet noget reklame, rent fysisk og på nettet. Klubbens logo er ganske vist ikke vist på forsiden, men er at finde under bl.a. fanen Sponsorer

- 457.000 hits har man registreret på www.horsenspaavaegten.dk
- Svømmeklubbens logo er vist og er omtalt på projektets facebook side www.facebook.com/horsenspaavaegten?fref=ts
- I det tilbud svømmeklubben har givet til deltagerne i Horsens På Vægten, har der 7 gange været vandgymnastikhold med 34 mulige deltagere. Der har været rift om pladserne med et ukendt antal deltagere på venteliste.
- De 7 gange hvor klubben har afholdt vandgymnastik, har Horsens på Vægtens hjemmeside reklameret for vandgymnastikholdet og for svømmeklubben
- Ved indvejningen d. 4. januar blev vi interviewet til Radio VLR (3 minutter om svømmeklubbens deltagelse i projektet og om svømmeklubben)

Vi har i dagene efter deltagelse ved de tre events haft en stigning i antal hits på svømmeklubbens hjemmeside www.swimhorsens.dk på omkring 15 % i forhold til niveauet for den omkring liggende perioden

Vi har lavet sponsorleje for svømmeklubbens Elite- og Guld-sponsorer, i form af klubbens Roll-up reklame- søjle, som har været med hver gang.

Sidst men ikke mindst har der været en tilgang på 18-22 nye medlemmer. Medlemmer vi tror på, er kommet til klubben som følge af svømmeklubbens tilstedeværelse ved Horsens På Vægten og Sundhedsdag i Kvickly.

Alt i alt en fornemmelse af, det har været besværet værd ;-)

Den store, lange og seje indsats

Det ville være super godt hvis der havde været en stor tilgang af medlemmer og holdene ville være så godt som fyldte efter vores anstrengelser, men det ville nok være en hel del for optimistisk at tro på. Det drejer sig om at gøre svømmeklubben mere synlig i det daglige i Horsens og omegn, at gøre folk mere beviste om svømning, motion i vand og de fordele der i det hele taget er ved bevægelse i vand.

Når der nu ikke bliver vist svømning og andre vandaktiviteter i fjernsynet hver weekend i den bedste sendetid, er det et stort, langt og sejt træk der skal til, med aktiviteter som



dem vi her har deltaget i. Ved i det hele taget at være mere synlig i det offentlige rum, vil vi kunne få mange flere medlemmer i svømmeklubben

Udgangspunktet er at svømmeklubben ikke må have udgifter ved de reklame aktiviteter der deltages i. Derfor er det alt sammen på frivillig basis, så har du lyst til at bruge en time eller to, 1-2 gange om året, på denne slags frivilligt arbejde, har du en god ide til at vise svømmeklubben frem i offentligheden eller kender du nogen som kender nogen der kan gøre noget for svømmeklubben, så send mig en mail på henrik.bach@swimhorsens.dk

Tak for din opmærksomhed

Henrik Bach, frivillig forælder

Samarbejdsaftale med Lido Fitness

Til Horsens Svømmeklub

Det er med glæde at vi nu kan præsentere en rabat aftale med Horsens Svømmeklub.

Lido Fitness er med sine godt 4000m2 Horsens største fitnesscenter. Udover vores fitness og CrossFit område, tilbyder vi også holdtræning lige fra Yoga og cykling, til Taekwondo, Walk IT og Beachvolley i rigtig sand. Til hørnefamilier har vi børnepassning mandag-torsdag fra 16.00-19.00.

Efter træning er der adgang til Sauna og lækre bedefaciliteter.

Prisen for et fuldtidsmedlemskab er 239 kr. pr. mdr. via PBS. Normal pris er 299 kr. pr. mdr. Ønsker man et deltidsmedlemskab er prisen 199 kr. pr. mdr. Med et deltidsmedlemskab kan man ikke benytte centret fra klokken 15.00-19.30.

Et 12 mdr. fuldtidsmedlemskab koster 2395 kr. Normal pris er 2895 kr. Køber man dette medlemskab, så får man GRATIS 1 mdr. oven i de 12 mdr.

For alle medlemskaberne gælder det, at man betaler et oprettelsesgebyr på 149 kr.

Vi glæder os til at byde Jer velkommen i Horsens' største fitness center, og håber på et godt samarbejde.

De bedste hilsner.

LIDO FITNESS





Horsens Svømmeklub
Langmarksvej 53
8700 Horsens

Telefon: 75 61 52 35
Telefontid: Alle tirsdage mellem kl.
9.00 og kl. 11.00

Eller pr mail kontor @swimhorsens.dk

Du finder os på nettet.

www.swimhorsens.dk

Næste nyhedsbrev udsendes ca. 1. april 2013.

Indlæg - kommentar og ideer til
nyhedsbrevet kan sende til

michaelchr@swimhorsens.dk senest
d. 25. marts.

OK benzin sponsor:

Husk vores nye sponsoraftale med OK benzin — se
mere information omkring tilmelding til ordningen på
vores hjemmeside.

Ønsker du at tilmelde dit OK benzin kort, således det
støtter Horsens svømmeklub, så send en mail (med
dit kortnummer) til michaelchr@swimhorsens.dk,
så tilmelder vi dit kort (det koster ingenting).
Husk at alle OK kort kan tilmeldes og at du ikke behø-
ver at bo i Horsens for at bidrage.

