

**Kære medlemmer** af Horsens Svømmeklub, forældre og sponsorer. Venner af klubben.

Det er vist sagt før, men nu siger vi det alligevel igen! Horsens Svømmeklub er i rivende udvikling - og når vi siger klubben, så betyder det de 100-vis af medlemmer! For klubben ER medlemmerne.

Uge efter uge, kommer de unge 'seje sild og friske vandhunde' hjem fra begynderholdene, hvor de igen har lært nyt, fået nye venner eller veninder og har glade oplevelser med i svømmetasken. Den positive energi finder man også på mange af de andre undervisningshold. Der er ældre, der holder formen ved lige og udsætter alderdommen - og de unge der prøver personlige grænser af og bliver styrket på krop og sjæl.

Det er skønt at se de små poder fra U-afdelingen, der for første gang er til stævne, træde op på skamlen og få en længe ventet medalje! Det er sejr - en personlig sejr! Og det er det, det drejer sig om. At vinde over sig selv, være bedre end før, at turde. Så svømning er ikke bare svømning. Det er også personlig udvikling!

Klubben udvikler sig også - som klub!  
I det seneste år er der sket utrolig mange ting - positive ting - i klubben! Vores fokus på - og styring af - økonomien, begynder nu at bære frugt. Og det samme gør det arbejde, som klubbens fantastiske trænere og instruktører udfører! Svømmerne hiver den ene medalje hjem, efter den anden! Og Horsens Svømmeklub 'gør sig godt' i svømmeverdenen, med afvikling af flotte stævner og mesterskaber. Ansættelsen af Thomas har styrket administrationen og U-afdelingen. Og.... vi kan blive ved!

Når de roser nu er delt ud, så skal vi ikke glemme at uddele de største roser! De skal gives til klubbens utrættelige frivillige! 1000 tak for jeres hjælp! Ingen frivillige - ingen klub. Så'n er det!

Først i det nye år er der igen generalforsamling. Så vil du også gerne bidrage og præge de kommende år i klubben, så hold dig ikke tilbage ;-)

Rigtig godt nytår!

Bestyrelsen

## Generalforsamling

Der indkaldes hermed til generalforsamling i Horsens Svømmeklub.  
Den afholdes tirsdag den 28. februar 2017 kl. 18.30 - ca. 21.00 i auditoriet på Bankagerskolen.

Dagsorden:

- Velkommen og valg af dirigent
- Årsrapportering
- Formandens beretning om klubbens virksomhed i det forløbne år
- Gennemgang af årsregnskabet
- Valg til bestyrelsen:
  - 3 medlemmer til bestyrelsen i henhold til § 15
  - Valg af 2 suppleanter
  - Valg af revisor suppleant

Der skal minimum vælges 3 bestyrelsesmedlemmer for to år samt 2 suppleanter (for hhv. 1 år og 2 år).

På valg er:

Jacob, Karen og Mette - ingen genopstiller.  
Lars og Kim - begge genopstiller

Øvrige i bestyrelsen er:

Jesper – kasserer  
Henrik – næstformand  
Frank – medlem  
Lene – medlem

Vi glæder os til at se jer!

Og husk - det er for alle i klubben, også Undervisningsafdelingen ☺

Med venlig hilsen  
Bestyrelsen



## Husk også...

at støtte vores sponsorer!  
Se på sidste side, hvem de er.  
Tak!

- en lille fortælling om Horsens Svømmeklubs deltagelse i Horsens på vægten i 2016.

### Skumsprøjt og højt humør

"Godt, jeg kun er 1,50 m høj!" var kommentaren fra en af deltagerne fra "Horsens på vægten", da fotografen blev præsenteret i svømmehallen. I forhallen stod mere end 25 deltagere parate til at komme i gang med aftenens motion. Horsens Svømmeklub er for 5. år i træk med i det 8 uger lange projekt "Horsens på vægten", hvor deltagerne kæmper om at smide flest kilo.

Horsens Svømmeklub tilbyder en form for motion, som de færreste nok har prøvet. Det drejer sig om bevægelse i vand UDEN krav om, at man kan eller skal svømme.

#### Løb i vand

Henrik Bach, næstformand i bestyrelsen for Horsens Svømmeklub, har været med i projektet fra starten, og hans begejstring for motionsformen har afsmittende virkning på de glade deltagere. Det er fantastisk at opleve den livsglæde og energi, der afspejles på holdet, når deltagerne løber i vandet, fortæller Henrik begejstret. Indholdet på den time, der lige om lidt går i gang, er en blanding af AquaFitness og AquaRunning. En af fordelene ved at dyrke motion i vand er, at vandet yder modstand, så man bruger mere energi. Bevægelserne er langsommere end på land; men når man bruger hele kroppen, bliver motionen effektiv, og smidigheden øges.

#### Målgruppe

AquaFitness henvender sig til både mænd og kvinder, og motionsformen er særdeles velegnet for overvægtige, fordi vandet giver en næsten vægtløs tilstand. Det betyder også, at der er mindst mulig belastning på knogler og led. For Henrik er det vigtigt at have respekt for deltagernes blufærdighed, og for mange er det en overvindelse at skulle klæde om med andre. Derfor foregår aftenens time også blandt ligestillede på et lukket hold.

"Vi er her!"

Imens Henrik har travlt med at fortælle om, at man faktisk kan tabe 2-3 kilo (fortrinsvis væske) på en

times bevægelse i vand, er deltagerne hoppet i baljen og så småt ved at være klar. Man sprøjter lidt på hinanden, griner og småsnakker. Det er tydeligt at se, at deltagerne er vant til at have det sjovt sammen. Vi er her, Henrik! bliver der råbt nede fra vandet, og samtidigt begynder deltagerne at løbe rundt i en stor cirkel i bassinet. Der er ingen tvivl om, at de er kommet for at bevæge sig.

#### Strømhvirvel

Alle deltagerne løber efter hinanden langs bassinkanten, og det ser utroligt let og ubesværet ud, lige indtil Henrik fra bassinkanten råber: - Den anden vej! Alle vender rundt, og så bliver det lige pludselig svært. Strømhvirvlen gør, at det kræver ekstra mange kræfter at få vendt om, hvilket igen afføder smil og latter blandt motionisterne.

#### Ildsjæl

Henrik har selv været overvægtig og har tabt 25 kg. Han kom med i Horsens Svømmeklub for år tilbage, da hans 2 døtre skulle lære at svømme. Det var vigtigt for Henrik, at hans egne børn ville kunne orientere sig i vand og være i stand til at redde sig selv eller andre, hvis de kom i en nødsituation. Når det kneb med lysten til svømmetræningen, var faderens svar altid: - I må stoppe svømningen, når I kan svømme! Pigerne har også fået lov til at dyrke andre idrætsgrene, fordi det er en god idé at dyrke en individuel sport samtidig med en holdsport, hvor fælles indsats prioriteres højt. I dag svømmer pigerne særdeles godt og er kommet på klubbens elitehold. Henrik er den ildsjæl i klubben, som lægger interesselimer i at få flere og flere svømmere i vandet.

#### Skumsprøjt

Henrik står på bassinkanten, giver instruktion til deltagerne i vandet og viser, hvordan øvelserne skal udføres. Det går vældig fint, når øvelserne er løb eller hop, men bliver straks noget sværere, når det drejer sig om at lave skumsprøjt i vandet. Det giver da også anledning til fnis og latter, når Henrik må lægge sig på en plastikkasse eller op at hænge på gelænderet for at vise øvelser. Det ser ikke så elegant ud; men de grin, det resulterer i, er meget livsbekræftende.

#### Motivation

Henriks erfaring fra sit eget vægttab er, at man skal være motiveret for at kunne tabe sig. Det gælder både kost og motion.

Overvægtige og folk med svage knogler og led kan bedre holde til træning i vand. Alle kan være med,

fordi vægtløsheden og opdriften hjælper én. Er man uheldig at have fået en sportsskade fx fibersprængning, er det muligt at vedligeholde sin konditionstræning.

Mange hold - også for børn

Mange overvægtige børn ville have glæde af at begynde at svømme og dyrke motion i vand. Horsens Svømmeklub har også timer i Bankagerhallen, som efter Henriks mening er den allerbedste hal at lære at svømme i, fordi vanddybden kun er 90 cm.

Der er hold for begyndere, hold hvor man kan lære at svømme crawl – ja, sågar hold for deltagere med vandskræk. Der er hold nok at vælge imellem, og kan man så få både grin og livsglæde med i farten, er det vel ikke så ringe.

## Er du ny i konkurrence-afdelingen?

Er du eller dit barn, en af de svømmere, der har mod på mere og måske bliver flyttet fra Undervisningsafdelingen til Konkurrenceafdelingen?

Så har du nok fundet ud af, at der er rigtig mange ting at sætte sig ind i! Hvordan er det med stævner, hvad laver en official, skal vi bruge særligt udstyr, hvilke discipliner svømmer man, hvad betyder IM og Dryland....



Horsens Svømmeklub har en forældrefolder, som ligger til download på vores hjemmeside. Der finder du svar på mange spørgsmål, om det at være K-svømmer. Du finder den under 'Konkurrenceafdelingen -> Forældrehåndbog' på hjemmesiden.

**AURA**  
energi

## Du hjælper - vi betaler!

"Alle skal bruge strøm. Hvorfor ikke kombinere det med at støtte din lokale forening eller klub? Når du vælger AURA Sponsorstrøm, får du lidt mere for pengene – uden at det koster dig ekstra. Du støtter en forening efter eget valg, og AURA EI-handel betaler."

Sådan lyder noget af salgsteksten fra AURA energi.

AURA EI-handel har indgået et samarbejde med Horsens Svømmeklub, der betyder, at DU kan støtte klubben, når du bruger strøm derhjemme.

Du kan nemlig få en af landets billigste el-priser - og samtidig støtte Horsens Svømmeklub.

Gå ind på <https://www.aura.dk/el-handel/el-produkter/> og vælg velkomst-tilbuddet (hvis du ikke er kunde i AURA i forvejen).

Lige nu får du de første 6 måneder i 2017 til kun 25,50 øre/kWh inkl. moms. (Fra den 1./12. 2016 er perioden man tilmelder sig 1./2.- 31./7. 2017 - tjek hjemmesiden for opdaterede priser!)

I tilmeldingsformularen kan man angive, hvilket produkt man ønsker efter introduktionsperioden på de 6 måneder – og her kan man vælge AURA Sponsorstrøm, og herefter vælge Horsens Svømmeklub.

På denne måde får du det bedste af 2 verdener – først en billig periode på 6 måneder – herefter støtter du Horsens Svømmeklub med 2 øre/kWh du bruger.

En rigtig win win...



Fik du ikke opfyldt alle dine juleønsker, så er nethandel via [Markedspladsen](#) på vores hjemmeside, en glimrende idé! Så kan du ganske gratis støtte Horsens Svømmeklub, når du handler!

For når du handler via [Markedspladsen](#), støtter web-butikkerne klubben med cool cash - uden du betaler ekstra!

Så tjek det ud! Du kan sikkert finde din favorit butik!



## Klippekort til motion

Ønsker du motion i vand, men har ikke mulighed for at deltage hver uge, så er 'klippekortet' en mulighed for dig.

Horsens Svømmeklub tilbyder en klippekort-løsning på udvalgte hold.

### AquaFitness

AquaFitness henvender sig til både mænd og kvinder, i alle aldre og motionsformen er særdeles velegnet for overvægtige, fordi vandet giver en næsten vægtløs tilstand. Det betyder også, at der er mindst mulig belastning på knogler og led. AquaFitness er også for dem der ikke er overvægtige, men bare gerne vil røre sig og udfordre sig i øvelserne i vandet.

### Motion og bevægelse i vand:

På dette hold vil alle øvelser være tilrettelagt for både kvinder og mænd og det er en motionsform, hvor alle kan være med, uanset alder, erfaring og svømme færdigheder.

Der vil blive disket op med den gode træning til både mænd og kvinder, og der er lagt op til leg i vand og et godt grin.

Hele programmet i vandbassinet er sammensat med det formål, at træne bevægelser i den vægtløse tilstand, udnytte vandets modstand ved bevægelser og det med mindst mulig belastning af knogler og led.

Kroppens forbrænding skal op, uden at det føles svært. Glem ikke at motion i vand giver følelsen af motion uden sved -)

Det er træning i vand, som giver dig de samme fordele som træning på land, det giver bare lidt ekstra. Vi bruger elementer fra kredsløbs-træning og udholdenheds-træning.

Bevægelse i vand skaber modstand, der ligner andre former for motion med vægte og fitness-maskiner. Desuden gør opdriften i vandet, bevægelsen mere skånsom for knogler og led. På grund af modstand i vandet, vil bevægelserne være langsommere end de øvelser du ville gøre på et gulv, men de kan være lige så intense og krævende, som du selv har lyst til. Det vil sige, at det er dig selv der styrer, hvor hårdt det skal være og hvor meget du vil have ud af det.



Du vil få rørt kroppen godt igennem og du får styrket de fleste af kroppens muskler. Det er en motionsform der giver mulighed for mange variationer.

### Aqua Running

Aqua Running er en træningsteknik, der kombinerer løbetræning med muskeltræning samt intervaltræning i bassinet. Der bruges specialbælter til at holde kroppen lodret flydende i det dybe vand.



Det er en skånsom, men effektiv måde at motionere på. På grund af vandets modstand er øvelserne 20 - 30% mere energikrævende end på land, men i modsætning til almindelig løb eller aerobic på gulv, er belastningen på leddene meget mindre i vand.

Aqua Running er et godt alternativ til andre motionsformer, hvis du har dårlige knæ, skuldre og nakke eller hvis du skal genoptrænes.

Hvis du er overvægtige og vil motionere på en skånsom måde, er Aqua Running en ideel motionsform, da vandet overtager en stor del af vægten.

Læs mere og tilmeld dig under [Booking](#) på hjemmesiden.



Prisen som Årets Klub uddeles hvert år til én af Dansk Svømmeunions medlemsklubber. Prisen gives til en klub med et projekt, aktivitet og/eller et initiativ, der på inspirerende vis er med til at styrke, udvikle eller nytænke klublivet i Dansk Svømmeunion.

Horsens Svømmeklub er nomineret som en blandt 3 klubber! Læs om motiveringen og stem (på Horsens Svømmeklub ☺) på [Dansk Svømmeunions hjemmeside](#).



Elite +



Elite



Guld

Rühne ApS - Smartstrøm - TG-Clean A/S - Bofint ApS - Nybolig Horsens Ejendomskontor - Ret&Råd Sundhuset - Aunsbjerg Horsens A/S - VS Automatic A/S - 8700 Driving Academy - Roesgaard & Partners - Amcor Flexibles ApS - Aakjærs Chokolade - Ginnerup Automobiler A/S - H. M. Maskinservice og Handel - Hyundai - Renotec tagmaling - Falck Danmark A/S - Unicarriers Denmark A/S - Bjerre Kød - Husetno10 - Ditmer A/S - SportConcept International - Baze A/S - Nordbyens Murerforretning A/S

Sølv

AE Stålmontage A/S - DK Bus - Nortek ApS - SP Moulding A/S - HM Entreprenør A/S - Vitus Bering Innovation Park - Horsens Gruppen - Speciallæge Søren Rytter - HTH Køkkenforum - Ejner Hessel Horsens A/S - Beredskabsforbundets Musikkorps - AURA Energi - Filip's Sten & Billedhuggeri - Saxo Advokaterne - Holmris flexform - Arnes Huse - Danske Bank - M.I. Montage A/S - Depeche - Dansk Halentreprise A/S - Tolkekontor.dk - Autohuset Vestergaard - Funktiondesign ApS - Torsted EI & Automatik A/S - Packpartner ApS - Jyske Bank - Gardin Nyt Horsens ApS - Repairmyphone - Kloster A/S - Rødbækgård Entreprenør A/S - Søvind Klippehus - Sydbank A/S - A/S Boligbeton - Sydbyens Haveservice - Tronier Nedbrydning - KPF Arkitekter - Special Låse ApS - Stark Horsens Træløst - Trekantens Dækservice A/S - Kjærgaard A/S - SG Stål & Maskinteknik

Bronze

+Solution - 3 K Værktøj - A/S Nortvig - Agree Danmark - Akupunkturgården - Alke Kjøngerskov VVS ApS - Base Erhverv - BCM-service Betech A/S - BGI Akademiet - Bjerre EI - Blue-Tech A/S - BoligHorsens - Brødrene Dahl A/S - Christiansholmsgades Auto - CinemaOnline Constructa A/S - Credin A/S - Daglig brugsen Uldum - Dansk Boligbyg A/S - DEKO loft + væg P/S - Deltavision - Edc Ejendoms Centret EI-Team Vest A/S - Eslund Husreparation - Exploding ApS - Flexa - Frisør Værkstedet - HjerminDLINK - Fysioterapien, Horsens Sundhedshus Hornsyld Bilcenter - Horsens Spån Teknik A/S - HumanTrust A/S - ILLUMI A/S - Jord-ID - Garant Horsens Tæppetorv - Jørgensens Hotel - K.S.M. Kragelund ApS - K.Westergaard Automobiler - KP Teknik - Kvik Køkken Horsens - Leico - Løsning Kro - Laasby a/s Malermester Leif Nielsen Eftf. ApS - M.H. Smede/Montage - Middelfart Sparekasse - Nybolig Horsens Boligcenter - Odinsgaard.dk - OK A.m.b.a. - pgkommunikation - Podek ApS - Q8 Lund - Quickinfo Aps - REMA 1000 - Revisionsfirmaet John Schantz A/S - RID Revision Rosenberg Malerfirma - Salon Krøllen - Saxo Privatbank - Stoffers smede-maskinfabrik - Superbrugsen Løsning - Søvind Pizza - TermaTech A/S - Thybotech Aps - Torntoft & Mortensen - Tvingstrup Autoservice - Unimakes A/S - Upfront / Best of Horsens - Volkswagen Horsens - Wood A/S - Zoneterapisten - Ølsted Sognegård - Østersnede Auto A/S - XL Byg Hedensted Tømmerhandel - VVS firmaet Lars Juhl Nielsen - Østjysk Center for Smertebehandling - Tømmerfirmaet Wiemann & Riisager Aps