

A photograph of a swimmer in a pool, viewed from above. The swimmer's head and arms are visible, with water splashing around them. A white grid pattern is overlaid on the image, creating a sense of depth and structure. The background is a deep blue color.

Aktivitetskalender

DGI Sønderjylland

Svømning

Stævner, reglement, uddannelser og kurser
2024/2025

DGI

Indholdsfortegnelse

DGI kontor – Svømmeudvalg og stævneudvalg	2
DGI undervisere	3
Overdommere - Svømmehaller	3
Reglement vedr. Fotografering, videooptagelser og livestreaming	4
Stævne-reglement	5
Stævnearrangør/huskeliste	9
Begynderstævner	10
DGI Kval.stævner	12
Sprintstævne	17
DGI Nåletider	19
Official – Grunduddannelsen tilmelding foregår via Svøm Danmark	21
Svømningens Grunduddannelse	22
Aqua Fitness Grunduddannelse	24
Aqua inspiration 2024	25
Svømningens Hjelpeinstruktøruddannelse	26
Juniorlederuddannelsen del 1 og 2	27
Hot Harmonie	29
Splash and Fun – Alternative aktiviteter i svømmehallen	30
Smart i vand	31
Frivillighedsuddannelsen i DGI Sønderjylland 2024	32
Aktivitetsmøde og møde med klubberne	33
DGI Landsstævne i Vejle 2025	34
Aktivitetsoversigt	35

DGI kontoret

Conni Rasmussen, Idrætskoordinator
Tlf. 79 40 45 02, conni.rasmussen@dgi.dk

Line Andersen, Idrætskonsulent
Mobil 40 27 30 36, line.andersen@dgi.dk

DGI Sønderjylland, Kystvej 18
6200 Aabenraa, Tlf. 70 40 45 00

Telefontid:
Mandag – tirsdag – torsdag kl. 09.00 – 15.30
Onsdag kl. 10.00 – 15.30
Fredag kl. 09.00 – 13.00

Svømmeudvalget og stævneudvalget

Else Marie Bahnsen
6100 Haderslev
☎ 21 22 65 45
E-mail:
elsemarie@bahnsenmail.dk

Rikke Larsen
6330 Kruså
☎ 23 31 03 12
E-mail:
poul.harder@btopenworld.com

Jesper Hjortlund Christensen
6200 Aabenraa
☎ 91 92 34 78
kontakt@staevneudvalg.dk



DGI undervisere

Sanne Regitze Balslev

☎ 61 28 60 48

E-mail:

balslev.hansen@webspeed.dk

Siska Schjermer

☎ 31 56 61 19

E-mail:

78sisk@gmail.com

Stine Toft Syska

☎ 61 36 45 32

E-mail:

stinetoftsyska@gmail.com

Josephine Rasmussen

☎ 61 68 09 92

E-mail: josephine.rasmussen@gmail.com

Overdommere

Per Dideriksen

☎ 28 82 40 39

E-mail:

pdwobbegong@gmail.com

Jan Christensen

☎ 40 82 10 78

E-mail:

jan@hjas.dk

Torben Skipper Petersen

☎ 23 62 04 09

E-mail:

tsp@eucsyd.dk

Svømmehaller

Bov svømmehal

Plantagevej 2B, Bov

6330 Padborg

Rødning - Centret

Søndergyden 15

6630 Rødning

Kløvermarkhallen

Kløvermarken 2

6100 Haderslev

Tønderhallerne

Sønderlandevej 4

6270 Tønder

Kongeå Badet

Arena Syd

Idrætsvej 2

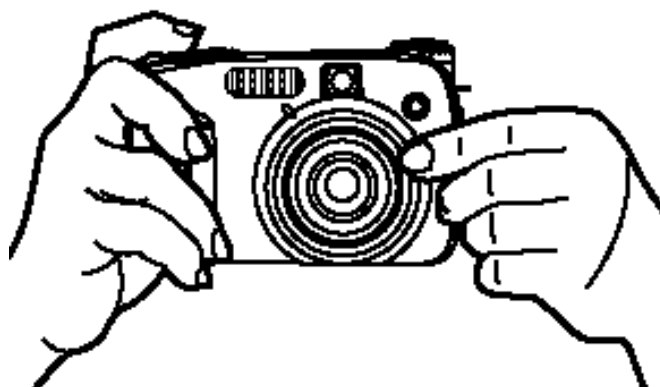
6580 Vamdrup

Humlehøjhallen

Svømme- & Idrætscenter

Stråbjergvej 1

6400 Sønderborg



Fotografering og videooptagelser er ikke tilladt i svømmehallen

Undtaget herfra er trænere, der har en samtykkeerklæring fra svømmeren. På forlangende skal træneren kunne fremvise samtykkeerklæring.

Ved Præmieoverrækkelsen er fotografering tilladt, hvis alle svømmere på podiet er ikklædt en over- og underdel, som ikke er badetøj.

Livestreaming er ikke tilladt

HVORFOR...

Fra maj 2023 er der i DGI en klar holdning til, at livestreaming af børn og unge under 18 år **ikke** finder sted, når der dyrkes idræt til arrangementer, konkurrencer, stævner og events.

Ligeså anbefaler DGI, at medlemsforeninger følger selvsamme anbefalinger.

Hvorfor?

1. For at give børn og unge et frirum i fritidslivet
2. Undgå udnyttelse og misbrug af materiale på digitale platforme

Uddrag af et debatindlæg Børns Vilkår og DGI sammen har udarbejdet pr. 10. maj 2023, som argumenterer de to grunde til, hvorfor Livestreaming skal stoppes:

"Frirum handler om at få lov til at være sig selv, at lege, tage nye chancer og turde at fejle. Det handler om glæde og nærvær i nuet. Det frirum er i fare, hvis alle kan følge med. Det kan skabe et øget pres at vide, at børnenes præstationer kan ses af potentielt rigtig mange mennesker, som kan kommentere og have holdninger til dem, deres kroppe, deres følelsesudbrud, deres præstationer. Derudover er det en reel risiko, at videomateriale af børn kan deles og udnyttes på digitale platforme af pædofile eller i forbindelse med fænomenet deep fake, hvor kunstig intelligens omdanner billeder og videoer til pornografisk materiale. Det er heller ikke utænkeligt, at billeder og videoer bliver misbrugt til mobning. DGI og Børns Vilkår er derfor også fælles om at sige klart nej tak til livestreaming af børn, der dyrker idræt."

Stævnerreglement

Begynderstævner

Regler for deltagelse i Begynderstævner:

1. Svømmeren skal kunne svømme distancen uden hjælpemidler.
 2. Svømmeren må **ikke** have opnået **bronzetid** i den tilmeldte disciplin (se nåletider i aktivitetskalenderen).
 3. Gruppe 1, 2 og 3 kan ikke deltage ved Begynderstævnet.
 4. Svømmere diskvalificeres ikke. Det betyder, at der ikke svømmes efter FINAs reglement.
 5. 2 starter anvendes.
 6. Der udfærdiges diskvalifikationssedler, som udleveres i sekretariatet efter stævnet.
 7. Tider kan kun bruges i DGI regi.
 8. Overdommeren afvikler stævnerne i FINAs ånd.
 9. Overdommeren kan vælge at udelukke en svømmer fra at få præmie. F.eks. hvis stilarten er misforstået.
 10. Overdommeren er øverste myndighed. Overdommerens afgørelse kan ikke appelleres.
 11. Der svømmes de samme discipliner ved hvert stævne.
-

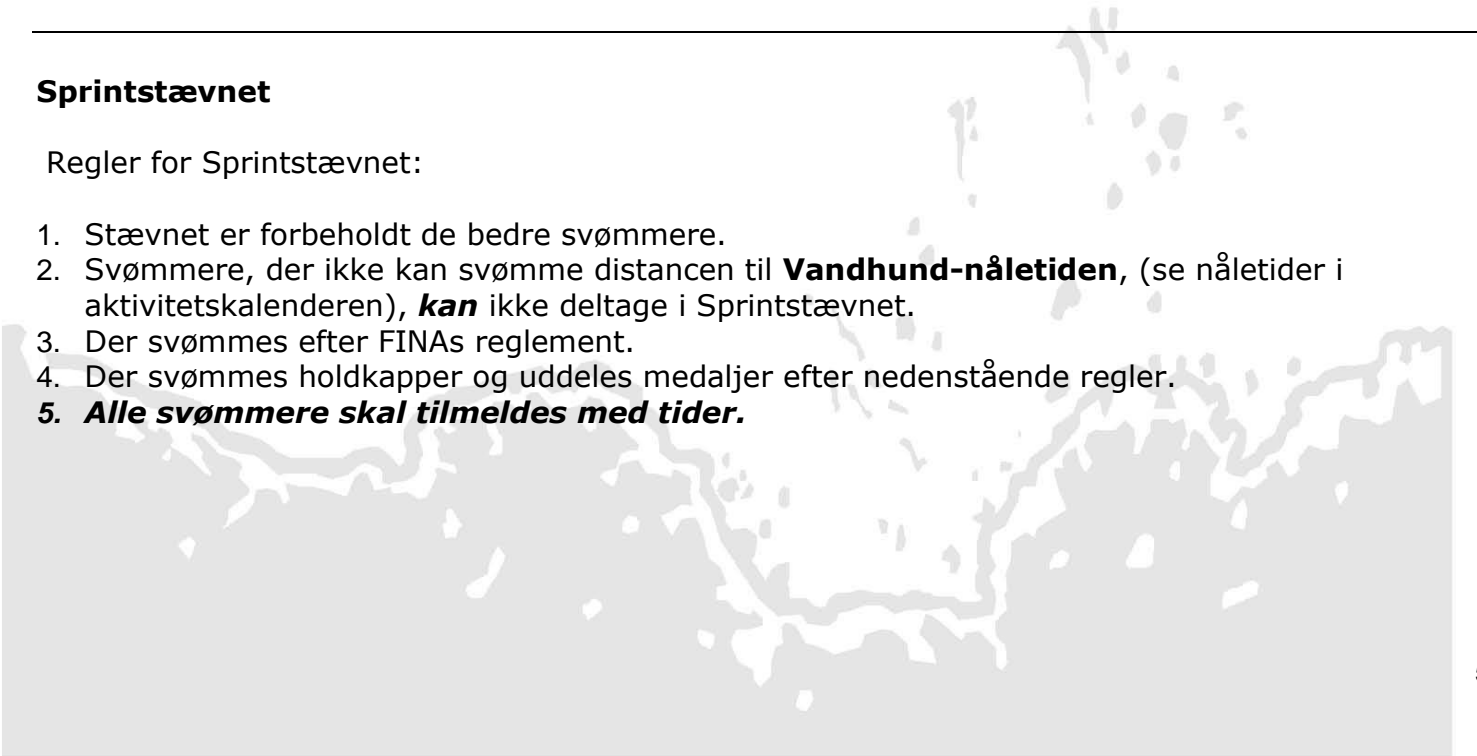
DGI Kval.stævner

Regler for deltagelse i DGI Kval.stævner:

1. Stævnerne er forbeholdt de bedre svømmere. Stilarten skal være i orden.
 2. Alle grupper (se i aktivitetskalenderen) kan deltage i alle distancer/discipliner.
 3. Svømmere, der ikke kan svømme distancen til **Sæl-nåletiden**, kan ikke deltage i DGI Kval.stævner (se nåletider i aktivitetskalenderen)
 4. Der svømmes efter FINAs reglement.
 5. Hver svømmedisciplin afvikles 2 gange i løbet af stævnerne.
 6. **Alle svømmere skal tilmeldes med tider.**
-

Sprintstævnet

Regler for Sprintstævnet:

1. Stævnet er forbeholdt de bedre svømmere.
 2. Svømmere, der ikke kan svømme distancen til **Vandhund-nåletiden**, (se nåletider i aktivitetskalenderen), **kan** ikke deltage i Sprintstævnet.
 3. Der svømmes efter FINAs reglement.
 4. Der svømmes holdkapper og uddeles medaljer efter nedenstående regler.
 5. **Alle svømmere skal tilmeldes med tider.**
- 

Holdkap

Hvilke stævner

1. Der uddeles medaljer i holdkap ved Begynderstævner
 2. Ved DGI kval. stævner uddeles der ikke medaljer i holdkap.
-

Holdkap sammensætning

1. Pige-holdkap **skal** være rene pigehold.
 2. Dreng-holdkap **skal** være rene drengehold
 3. Mix-holdkap **skal** bestå af to drenge og to piger.
-

Holdkaplister

Holdkaplister skal afleveres til sekretariatet **senest en halv time før stævnestart**

Gruppeinddeling

Begynderstævner

Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
4	2011 - 2012	6	2015 og yngre
5	2013 - 2014		

DGI Kval.- og Sprintstævner

Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	2000 og ældre	4	2011 - 2012
2	2001 - 2008	5	2013 - 2014
3	2009 - 2010	6	2015 og yngre

Tilmelding af svømmere og officials – og startgebyrer

Regler for tilmelding af svømmere til DGI-stævner:

1. Tilmeldinger **skal** via Svømmetider.dk. incl officials.
2. Ved manuel tilmelding tillægges der et gebyr på 30,00kr pr. start.
3. Tilmelding sendes til:

E-mail: conni.rasmussen@dgi.dk og kontakt@stavneudvalg.dk

4. Der kan ikke efteranmeldes til vores stævner.
 5. Ændringer til holdkap senest ½ time før stævnestart
 6. Der må sættes en erstatningssvømmer ind grundet sygdom o.l.
 7. Stævneprogrammet ændres ikke ved benyttelse af erstatningssvømmer.
 - 8. Tilmeldingsfristen SKAL overholdes.**
-

Officials

Regler for tilmelding af officials:

1. Tilmelding af officials **skal** ske samtidig med tilmelding af svømmere.
2. Tilmeldingen sker med for- og efternavn, samt uddannelse (højeste modul angives)
3. Minimum antallet af official der skal tilmeldes er:

Alle stævner	Dommer (modul 2-4)
1 – 5 starter	1
6 – 24 starter	2
25 – 49 starter	3
50 – xx starter	4

4. **Overdommeren er ikke forpligtet til at gennemføre stævner, der ikke har tilstrækkelig dommerbemanding.**
 5. **Klubber, der gentagne gange ikke opfylder official-reglerne, kan blive udelukket fra deltagelse i det kommende stævne, eller kan blive idømt en bod af svømmeudvalget.**
-

Startgebyrer

Til DGI-stævner betales startgebyrer således:

Stævne	Gebyr pr. start	Holdkap gebyr pr. start
Begynderstævner	47,00 kr.	70,00 kr.
DGI Kval.stævner	55,00 kr.	80,00 kr.
Sprintstævne	55,00 kr.	90,00 kr.

Præmier

Begynderstævner

Der gives medaljer til nr. 1, 2 og 3 - både piger og drenge - ifølge resultatlisten. Heatvinderne får en præmie. Arrangerende klub bestemmer, hvad præmien er.

DGK Kval.stævner

Der gives medaljer til nr. 1, 2 og 3 - både piger og drenge - ifølge resultatlisten. Der gives ikke medaljer i holdkapper.

Sprintstævne

Der gives medaljer til nr. 1, 2 og 3 - både piger og drenge - ifølge resultatlisten. Der gives medaljer i holdkapper - efter reglerne.



Huskeliste

"Huskeliste" til den arrangerende klub ved stævner:

- 1 * Banetov
- 2 * Vendeflag
- 3 * Spande ved hver bane med vand til svømmerne
- 4 * Håndklæder til aftørring af startskamler
- 5 * Stole til tidtagere
- 6 * Stole til vendedommere, måldommere og skrivere
- 7 * Bord og stol til speaker og mikrofon
- 8 * Bord og stol til ledende måldommer
- 9 * Målskrivere
- 10 * Stafet
- 11 * Starteranlæg + bord til starteranlæg
- 12 * Vand & frugt til officials
- 13 * Vandbærere
- 14 * Frokost til officials, max. 140,00 kr. pro persona
- 15 * Heatvinderpræmie ved Begynderstævner, betales af klubben
- 16 * Spisested til svømmerne
- 17 * Stumtjener eller bakker til medaljer
- 18 * Stævneleder fra den arrangerende klub
- 21 * Synlig livredder
- 22 * 3 personer til medalje uddeling
- 23.* Bord og stole til sekretariatet
- 24 * Sende regning på halleje og bespisning af official til DGI Sønderjylland. Senest 5 uger efter afholdelse af arrangement

Begynderstævner

Der afholdes 4 Begynderstævner i 2024/2025:

1. Begynderstævne:	Søndag den 22. september	2024	Haderslev
2. Begynderstævne:	Søndag den 1. december	2024	Rødding
3. Begynderstævne:	Søndag den 2. marts	2025	Tønder
4. Begynderstævne:	Søndag den 27. april	2025	Vamdrup

Opvarmning: Kl. 08.30 **Stævnestart:** Kl. 9.30

Reglement: Regler for deltagelse i Begynderstævner:

1. Svømmeren skal kunne svømme distancen uden hjælpemidler.
 2. Svømmeren må **ikke** have opnået **bronzetid** i den tilmeldte disciplin (se nåletider i aktivitetskalenderen).
 3. Gruppe 1, 2 og 3 kan ikke deltage ved Begynderstævner
 4. Svømmere diskvalificeres ikke. Det betyder, at der ikke svømmes efter FINAs reglement.
 5. 2 starter anvendes
 6. Der udfærdiges diskvalifikationssedler, som udleveres i sekretariatet efter stævnet.
 7. Tider kan kun bruges i DGI regi.
 8. Overdommeren afvikler stævnerne i FINAs ånd.
 9. Overdommeren kan vælge at udelukke en svømmer fra at få præmie. F.eks. hvis stilarten er misforstået.
 10. Overdommeren er øverste myndighed. Overdommerens afgørelse kan ikke appelleres.
- Der svømmes de samme discipliner ved hvert stævne.
11 Hvis tidsplan går ud over kl. 17, tillader svømmeudvalget at fjerne nogle starter

Præmier: Der gives medaljer til nr. 1, 2 og 3

Tilmelding:

1. stævne senest den 10. september	2024
2. stævne senest den 19. november	2024
3. stævne senest den 18. februar	2025
4. stævne senest den 8. april	2025

Tilmelding **Via Svømmetider.dk**

Der tilmeldes officials med navn og uddannelsesmoduler til hvert stævne. Se i øvrigt stævnerreglement, officials.

Startgebyr: 47,00 kr. pr. enkelt start.
70,00 kr. pr. holdkap start.
Resultatliste iflg. løbsfortegnelse/årgang se næste side.

Der svømmes efter følgende program:

Løb	Løb	Disciplin
-----	-----	-----------

Piger	Drenge	
1	2	25 m Butterfly
3	4	25 m Fri svømning
5	6	50 m Butterfly
7	8	100 m Rygsvømning
9	10	50 m Brystsvømning
11	12	100 m Fri svømning

Pause cirka 30 minutter.

13	14	25 m Rygsvømning
15	16	25 m Brystsvømning
17	18	50 m Rygsvømning
19	20	50 m Fri svømning
21	22	100 m Brystsvømning

23	24	4 x 50 m Fri svømning
	25	4 x 50 m Fri svømning mix

Gruppeindeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
4	2011 - 2012	6	2015 og yngre
5	2013 - 2014		

N.B. Der er ingen årgangsinddeling ved holdkapper.

DGI Kval.stævner

Der afholdes 4 kval.stævner i 2024/2025:

1. kval.stævne:	Søndag den 22. september	2024	Haderslev
2. kval.stævne:	Søndag den 1. december	2024	Rødning
3. kval.stævne:	Søndag den 2. marts	2025	Tønde
4. kval.stævne:	Søndag den 27. april	2025	Vamdrup

Opvarmning: Kl. 08.30 **Stævnestart:** Kl. 9.30

Reglement: Regler for deltagelse i DGI Kval.stævner:

1. Stævnerne er forbeholdt de bedre svømmere. Stilarten skal være i orden.
2. Alle grupper (se i aktivitetskalenderen) kan deltage i alle distancer/discipliner.
3. Svømmere, der ikke kan svømme distancen til **Sæl-nåletiden**, (se nåletider i aktivitetskalenderen) **kan** ikke deltage i DGI Kval.stævner.
4. Der svømmes efter FINAs reglement.
5. **Alle svømmere skal tilmeldes med tider.**
6. Hvis tidsplan går ud over kl. 17.00 tillader svømmeudvalget at fjerne nogle starter

Præmier: Der gives medaljer til nr. 1, 2 og 3, undtagen Holdkapper

Tilmelding:

1. stævne senest den 10. september	2024
2. stævne senest den 10. oktober	2024
3. stævne senest den 09. januar	2024
4. stævne senest den 05. marts	2024

Tilmelding via Svømmetider.dk

E-mail: conni.rasmussen@dgi.dk og kontakt@stavneudvalg.dk

Der tilmeldes officials med navn og uddannelsesmoduler til hvert stævne. Se i øvrigt stævnerreglement, officials.

Startgebyr: 55,00 kr. pr. enkelt start.
80,00 kr. pr. holdkap start.
Resultatliste iflg. løbsfortegnelse/årgang se næste side.

1. DGI Kval.stævne

1. DGI Kval.stævne søndag den 22. september 2024 i Haderslev.

Der svømmes efter følgende program:

Løb	Løb	Disciplin	Grupper					
Piger	Drenge		1	2	3	4	5	6
1	2	100 m Butterfly	X	X	X	X	X	X
3	4	50 m Rygsvømning	X	X	X	X	X	X
5	6	100 m indv. medley	X	X	X	X	X	X
7	8	200 m Brystsvømning	X	X	X	X	X	X

Pause på ca. 30 minutter

9	10	400 m Fri svømning	X	X	X	X	X	X
11	12	50 m Brystsvømning	X	X	X	X	X	X
13	14	200 m Rygsvømning	X	X	X	X	X	X
15	16	100 m Fri svømning	X	X	X	X	X	X

17	18	4x50 m Fri svømning	X	X	X	X	X	X
	19	4x50 m Fri svømning mix	X	X	X	X	X	X

Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	2000 og ældre	4	2011 - 2012
2	2001 - 2008	5	2013 - 2014
3	2009 - 2010	6	2015 og yngre

N.B. Der er ingen årgangsinddeling ved holdkapper.

2. DGI Kval.stævne

2. DGI Kval.stævne søndag den 1. december i Rødning.

Der svømmes efter følgende program:

Løb	Løb	Disciplin	Grupper					
Piger	Drenge		1	2	3	4	5	6
1	2	200 m Indv. medley	X	X	X	X	X	X
3	4	100 m Rygsvømning	X	X	X	X	X	X
5	6	50 m Butterfly	X	X	X	X	X	X
7	8	200 m Fri svømning	X	X	X	X	X	X

Pause på ca. 30 minutter

9	10	400 m Indv. medley	X	X	X	X	X	X
11	12	50 m Fri svømning	X	X	X	X	X	X
13	14	200 m Butterfly	X	X	X	X	X	X
15	16	100 m Brystsvømning	X	X	X	X	X	X

17	18	4x50 m Hold Medley	X	X	X	X	X	X
	19	4x50 m Hold Medley Mix	X	X	X	X	X	X

Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	2000 og ældre	4	2011 - 2012
2	2001 - 2008	5	2013 - 2014
3	2009 - 2010	6	2015 og yngre

N.B. Der er ingen årgangsinddeling ved holdkapper.

3. DGI Kval.stævne

3. DGI Kval.stævne søndag 2. marts 2025 i Tønder.

Der svømmes efter følgende program:

Løb	Løb	Disciplin	Grupper					
Piger	Drenge		1	2	3	4	5	6
1	2	100 m Fri svømning	X	X	X	X	X	X
3	4	50 m Brystsvømning	X	X	X	X	X	X
5	6	100 m Indv. medley	X	X	X	X	X	X
7	8	200 m Rygsvømning	X	X	X	X	X	X

Pause på ca. 30 minutter

9	10	400 m Fri svømning	X	X	X	X	X	X
11	12	50 m Rygsvømning	X	X	X	X	X	X
13	14	200 m Brystsvømning	X	X	X	X	X	X
15	16	100 m Butterfly	X	X	X	X	X	X

17	18	4x100 m Fri svømning	X	X	X	X	X	X
	19	4x100 m Fri svømning mix	X	X	X	X	X	X

Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	2000 og ældre	4	2011 - 2012
2	2001 - 2008	5	2013 - 2014
3	2009 - 2010	6	2015 og yngre

N.B. Der er ingen årgangsinddeling ved holdkapper.

4. DGI Kval.stævne

4. DGI Kval.stævne søndag den 27. april 2025 i Vamdrup.

Der svømmes efter følgende program:

Løb	Løb	Disciplin	Grupper					
Piger	Drenge		1	2	3	4	5	6
3	4	200 m Butterfly	X	X	X	X	X	X
5	6	100 m Brystsvømning	X	X	X	X	X	X
7	8	50 m Fri svømning	X	X	X	X	X	X
9	10	200 m Indv. medley	X	X	X	X	X	X

Pause på ca. 30 minutter

11	12	400 m Indv. medley	X	X	X	X	X	X
13	14	50 m Butterfly	X	X	X	X	X	X
15	16	200 m Fri svømning	X	X	X	X	X	X
17	18	100 m Rygsvømning	X	X	X	X	X	X

19	20	4x100 m Indv. Holdmedley	X	X	X	X	X	X
	21	4x100 m Indv. Holdmedley mix	X	X	X	X	X	X

Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	2000 og ældre	4	2011 - 2012
2	2001 - 2008	5	2013 - 2014
3	2009 - 2010	6	2015 og yngre

N.B. Der er ingen årgangsinddeling ved holdkapper.

Sprintstævne 2025

Sprintstævne LØRDAG 24. maj 2025 i Bov.

Opvarmning: Kl. 09.00

Stævnestart: Kl. 10.00

Reglement: Se foran i kalenderen under reglement.

Præmie: Der gives 1., 2. og 3. præmie til bedste drenge og piger ifølge resultatliste.

Tilmelding: Senest den 06. maj 2025.

Tilmelding sendes til: Via Svømmetider.dk

E-mail: conni.rasmussen@dgi.dk og kontakt@stavneudvalg.dk

Der tilmeldes officials med navn og uddannelsesmoduler til hvert stævne. Se i øvrigt stævne reglement, officials.

Startgebyr: 55,00 kr. pr. enkelt start.
90,00 kr. pr. holdkap start.

Resultatliste iflg. løbsfortegnelse/årgang se næste side.

Officials:

Sprint stævne	Dommer (modul 2-4)
1 – 5 starter	1
6 – 24 starter	2
25 – 49 starter	3
Over 50 starter	4

Der svømmes efter følgende program:

Løb	Løb	Disciplin
	Piger	Drenge
1	2	50 m Rygsvømning
3	4	50 m Butterfly
5	6	50 m Fri svømning
Præmieoverrækkelse løb 1 - 6		
Pause 45 minutter		
7	8	4 x 50 m Hold medley
	9	4 x 50 m Hold medley mix
10	11	50 m Brystsvømning
12	13	100 m Medley
Præmieoverrækkelse løb 7 - 13		
14	15	4 x 50 m Fri svømning
	16	4 x 50 m Fri svømning mix

Præmieoverrækkelse løb 14 - 16

Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	2000 og ældre	4	2011 - 2012
2	2001 - 2008	5	2013 - 2014
3	2009 - 2010	6	2015 og yngre

Gruppe inddeling ved holdkapper er følgende:

Gruppe 1 - 2 årgang 2000 og ældre - 2008

Gruppe 3 - 4 årgang 2009 - 2012

Gruppe 5 - 6 årgang 2013 og yngre

Der må gerne rykkes yngre op i ældre årgang

DGI-nåletider Damer

DGI svømning nåletider pr. 1. september 2021 – 31. august 2025

DAMER

Disciplin	VANDHUND	SÆL	BRONZE	BRONZE SÆL	SØLV	SØLV SÆL	GULD
CRAWL							
25			0:19,67				
50	0:57,60	0:46,91	0:41,34	0:36,21	0:32,77	0:28,88	0:26,67
100	2:04,97	1:41,87	1:29,83	1:18,73	1:11,30	1:03,31	0:58,46
200	4:34,65	3:43,88	3:17,42	2:53,01	2:36,69	2:19,13	2:08,47
400	9:41,78	7:54,24	6:58,20	6:06,50	5:31,92	4:54,72	4:32,15
800	19:52,17	16:11,81	14:16,96	12:31,02	11:20,17	10:03,93	9:17,68
1500	38:03,19	31:01,17	27:21,22	23:58,32	21:42,64	19:16,62	17:48,04
BRYST							
25			0:24,54				
50	1:11,42	0:58,18	0:51,28	0:44,92	0:40,66	0:35,98	0:33,22
100	2:35,09	2:06,42	1:51,48	1:37,70	1:28,48	1:18,56	1:12,55
200	5:34,69	4:32,82	4:00,58	3:30,84	3:10,95	2:49,54	2:36,56
RYG							
25			0:21,99				
50	1:03,84	0:52,04	0:45,89	0:40,21	0:36,42	0:32,34	0:29,86
100	2:16,51	1:51,28	1:38,13	1:26,00	1:17,88	1:09,15	1:03,86
200	4:56,53	4:01,72	3:33,16	3:06,80	2:49,18	2:30,22	2:18,71
FLY							
25			0:20,79				
50	1:00,63	0:49,42	0:43,58	0:38,19	0:34,59	0:30,71	0:28,36
100	2:15,82	1:50,71	1:37,63	1:25,56	1:17,49	1:08,80	1:03,53
200	4:57,48	4:02,49	3:33,83	3:07,40	2:49,72	2:30,69	2:19,15
IM							
100	2:20,54	1:54,56	1:41,02	1:28,53	1:20,18	1:11,19	1:05,74
200	5:03,07	4:07,05	3:37,86	3:10,92	2:52,91	2:33,53	2:21,77
400	10:44,01	8:44,97	7:42,93	6:45,70	6:07,43	5:26,24	5:01,25

DGI-nåletider Herrer

HERRER

Disciplin	VANDHUND	SÆL	BRONZE	BRONZE SÆL	SØLV	SØLV SÆL	GULD
CRAWL							
25			0:17,97				
50	0:56,75	0:45,87	0:37,93	0:33,36	0:29,42	0:25,50	0:23,54
100	2:06,34	1:42,21	1:24,58	1:14,44	1:05,70	0:56,62	0:52,28
200	4:39,37	3:46,00	3:07,02	2:44,60	2:25,27	2:05,19	1:55,61
400	9:56,72	8:02,73	6:39,46	5:51,59	5:10,31	4:27,41	4:06,93
800	20:46,64	16:48,49	13:54,54	12:14,52	10:48,28	9:18,67	8:35,89
1500	39:44,27	32:08,79	26:36,11	23:24,81	20:39,87	17:48,48	16:26,66
BRYST							
25			0:22,76				
50	1:10,98	0:57,42	0:47,52	0:41,82	0:36,91	0:31,81	0:29,37
100	2:36,34	2:06,47	1:44,66	1:32,11	1:21,30	1:10,06	1:04,69
200	5:37,82	4:33,28	3:46,14	3:19,04	2:55,67	2:31,39	2:19,79
RYG							
25			0:19,90				
50	1:02,47	0:50,53	0:41,81	0:36,80	0:32,48	0:27,99	0:25,85
100	2:17,42	1:51,17	1:31,99	1:20,96	1:11,46	1:01,58	0:56,86
200	4:56,97	4:00,24	3:18,80	2:54,97	2:34,43	2:13,08	2:02,89
FLY							
25			0:19,48				
50	1:01,22	0:49,52	0:40,96	0:36,05	0:31,81	0:27,40	0:25,30
100	2:15,17	1:49,35	1:30,46	1:19,64	1:10,29	1:00,57	0:55,93
200	5:04,31	4:06,17	3:23,27	2:59,29	2:38,24	2:16,37	2:05,93
IM							
100	2:21,30	1:54,30	1:34,59	1:23,25	1:13,48	1:03,32	0:58,47
200	5:08,21	4:09,33	3:26,33	3:01,60	2:40,28	2:18,12	2:07,54
400	11:00,15	8:54,04	7:21,92	6:28,96	5:43,29	4:55,84	4:33,18

Official - Grunduddannelsen

HOLD ØJE PÅ SVØMS HJEMMESIDE MED FØLGENDE OFFICIALSUDDANNELSER –

21. september 2024: Afholdende klub: OPNØR

30. november 2024: Afholdende Klub: Bov

1. februar 2024: Afholdende Klub: Haderslev

Ret til ændring af datoer forbeholdes.

Målgruppe:

Kurset er målrettet forældre, trænere og andre med tilknytning til en svømmeklub under SvømDanmark, der ønsker at være official til svømmestævner og som vil lære at bruge et stopur samt backup knap til altid og samtidig få kendskab til svømmestævnets funktioner, svømningens regler og officials rettigheder og pligter, for at sikre en retfærdig afvikling af et svømmestævne.

Formål: At uddanne kvalificerede tidtagere, bane-, vende- og måldommere med international kvalitet, samt udbrede kendskabet til SvømDanmark, konkurrencesvømning, stævner, stilarter og dommerroller.

Forudsætninger:

Deltageren skal være fyldt 17 år

- Have bestået den forberedende e-læring forud for den fysiske undervisningsdag

Det forventes:

- At deltageren har en computer eller smartphone, de kan gennemføre den forberedende e-læring på.

- at deltageren deltager aktivt på hele kurset

Indhold: På kurset undervises der i følgende emner:

- Officialuddannelsens struktur

- Svømningens organisation

- Officials pligter og rettigheder

- Tidtagerens opgaver

- Anvendelse af stopur og backup knap til altid

- Bane-, vende- og måldommers opgaver

- Anvendelse af vendetavler, måldommer- og diskvalifikationssedler

- Svømme-, løbsregler og stilarterne

- Praktik i svømmehal

Varighed:

Kurset er todelt. Første del består af forberedende e-læring af en varighed af cirka 2 timer, der skal gennemføres forud for den fysiske undervisningsdag. Anden del består af en fysisk undervisningsdag, af en varighed af 5½ time.

Begge dele skal gennemføres i forlængelse af hinanden, for at man kan modtage sit bevis.

Materialer: Forud for kursusdatoen vil deltageren modtage:

- Bekræftelsesmail med information om kurset og adgang til det forberedende e-læring.

For at gennemføre e-læringsmodulerne skal deltageren have:

- PC, Mac, tablet eller smartphone - vi anbefaler Chrome, som browser hvis der benyttes computer, eller app'en "Idrættens E-læring", hvis der benyttes smartphone.

Deltageren skal medbringe følgende på den fysiske undervisningsdag: Tøj til praktik i svømmehallen, der kan tåle at blive vådt, samt skridsikre sko, tøfler eller lignende.

Afvikling:

E-læringen bliver arrangeret af SvømDanmark, og bliver gennemført via Idrættens e-læring på ie.dif.dk. Dette vil deltageren få tilsendt information om ved tilmelding.

Den fysiske undervisningsdag afholdes i et samarbejde mellem en medlemsklub og SvømDanmark

Svømningens Grunduddannelse

HVORNÅR: Uddannelsesweekend 1 den 27. september – 29. september 2024 kl. 19.00
Uddannelsesweekend 2, 22. – 24. november 2024

HVOR: Vejen Idrætscenter, Petersmindevej 1, 6600 Vejen, Danmark

HVEM: Trænere fra 15 år.

NUMMER: 2024 13 75 3020

Tilmelding via dette link: <https://www.dgi.dk/202413753020>

TILMELDINGSFRIST: 01.09.2024

Få fundamentet for at blive en god instruktør! Du får redskaber, viden og sparring, som gør dig i stand til at skabe en motiverende og lærerig undervisning.

Uddannelsen henvender sig til dig, som underviser voksne og børn i svømning og vandaktiviteter, uanset om du er ny eller erfaren instruktør

Du har en ambition om at videreudanne dig og styrke dine undervisningskompetencer

Hvad kan jeg lære?

- Du lærer om pædagogik, kommunikation og formidling
- Du lærer om forudsætninger og motivation hos svømmerne
- Du lærer at planlægge, igangsætte og evaluere lektioner og komplette undervisningsforløb
- Du lærer om kroppen i vand og grundfærdigheder
- Du lærer at undervise børn og voksne i alle fire stilarter med fokus på udviklingen fra grundfærdigheder til stilart
- Du lærer at analysere de fire stilarter

Uddannelsesoverblik

- Du skal igennem følgende faser på uddannelsen:
- FASE 1: Forberedelse til weekend 1, E-læring og portofolio
- FASE 2: Uddannelsesweekend 1 - d. 29. september – 01. oktober 2023
- FASE 3: Forberedelse til weekend 2, videooptagelse i grupper og portofolio
- FASE 4: Uddannelsesweekend 2 - 17. – 19. november 2023
- FASE 5: Afsluttende hjemmeopgave der skal bestås og evalueres

Fakta

- Du skal være mindst 15 år.
- Uddannelsen er et forløb på 56 timer, og vil bestå af såvel hjemmearbejde, to uddannelsesweekender samt e-læring. Uddannelsesweekend 1 finder sted d. 29. sept.- 01. oktober 2023
Uddannelsesweekend 2, 17. – 19. november 2023.
Uddannelsen afsluttes med en opgave der skal bestås.
- Det forventes, at I overnatter i Vejen fra fredag til søndag

Overnatning på 2-3 sengs værelser i er med i prisen, hvis der ønskes enkeltværelse skal det tilkøbes.

Svømningens Grunduddannelse

HVORNÅR: Uddannelsesweekend 1 den 24. – 26. januar 2025 kl. 19:00 og
Uddannelsesweekend 2 den 21. – 23. marts 2025 kl. 19.00

HVOR: Vejen Idrætscenter, Sportshotel Vejen, Jacob Gades Allé 1, 6600 Vejen, Danmark

HVEM: Trænere fra 15 år.

NUMMER: 2025 13 75 3001

Tilmelding via dette link: <https://www.dgi.dk/202513753001>

TILMELDINGSFRIST: 5.01.2025

Få fundamentet for at blive en god instruktør! Du får redskaber, viden og sparring, som gør dig i stand til at skabe en motiverende og lærerig undervisning.

Uddannelsen henvender sig til dig, som underviser voksne og børn i svømning og vandaktiviteter, uanset om du er ny eller erfaren instruktør

Du har en ambition om at videreudanne dig og styrke dine undervisningskompetencer

Hvad kan jeg lære?

- Du lærer om pædagogik, kommunikation og formidling
- Du lærer om forudsætninger og motivation hos svømmerne
- Du lærer at planlægge, igangsætte og evaluere lektioner og komplette undervisningsforløb
- Du lærer om kroppen i vand og grundfærdigheder
- Du lærer at undervise børn og voksne i alle fire stilarter med fokus på udviklingen fra grundfærdigheder til stilart
- Du lærer at analysere de fire stilarter

Uddannelsesoverblik

- Du skal igennem følgende faser på uddannelsen:
- FASE 1: Forberedelse til weekend 1, E-læring og portofolio
- FASE 2: Uddannelsesweekend 1 - d. 26.- 28. januar 2024
- FASE 3: Forberedelse til weekend 2, videooptagelse i grupper og portofolio
- FASE 4: Uddannelsesweekend 2 - d. 08.- 10. marts 2024
- FASE 5: Afsluttende hjemmeopgave der skal bestås og evalueres

Fakta

- Du skal være mindst 15 år.
- Uddannelsen er et forløb på 56 timer, og vil bestå af såvel hjemmearbejde, to uddannelsesweekender samt e-læring. Uddannelsesweekenderne finder sted d. 26. - 28. januar og d. 08. - 10. marts 2024.
- Uddannelsen afsluttes med en opgave der skal bestås.
- Det forventes, at I overnatter i Vejen fra fredag til søndag

Overnatning på 2-3 sengs værelser i er med i prisen, hvis der ønskes enkeltværelse skal det tilkøbes.

Aqua Fitness Grunduddannelse

HVORNÅR: 31. august 2024 kl. 09:00 – 01. september 2024 kl. 16:30

HVOR: Vejen Idrætscenter, Sportshotel Vejen, Jacob Gades Allé 1, 6600 Vejen, Danmark

HVEM: Trænere fra 18 år.

NUMMER: 2024 13 75 3006

Tilmelding via dette link: <https://www.dgi.dk/202413753006>

TILMELDINGSFRIST: 15.08.2024

Kan du skabe god energi og glæde - og kan du motivere andre til at give den gas og få pulsen op?

Som Aqua Fitness instruktør motiverer og inspirerer du mennesker i alle aldre til at komme i bedre form med masser af bevægelse i vand tilsat god musik. Aqua Fitness er en unik træningsform, der på én og samme tid er både skånsom og yderst effektiv.

Uddannelsen til Aqua Fitness instruktør henvender sig til dig, der gerne på sigt vil undervise i Aqua Fitness og til dig, der allerede er i gang, men som gerne vil være endnu bedre til det, du gør – i både teori og praksis.

Hvad kan jeg lære?

- Du lærer at planlægge et Aqua Fitness-program med konkrete øvelser.
- Du får indblik i Aqua Fitness – i både teori og praksis.
- Du lærer konkrete Aqua Fitness aktiviteter og øvelser – herunder øvelser, der ikke kræver svømmefærdigheder.
- Du lærer om anatomi og fysiologi.
- Du får indblik i, hvordan kredsløbs- og intervaltræning påvirker kroppen.
- Du bliver klogere på, hvordan idrætsskader opstår, og hvordan de kan undgås.

Fakta:

Du skal være minimum 18 år.



Aqua Inspiration 26. oktober 2024



SvømDanmark og DGI Svømning inviterer instruktører, trænere, ledere, breddechefer og andre ildsjæle i svømmemiljøet til **Aqua Inspiration 26. oktober 2024 i Horsens.**

Aqua Inspiration er en fantastisk arena, hvor du får indblik i dansk svømning og nyeste trends. Der er fokus på masser af praktisk og teoretisk inspiration og erfaringsudveksling. Det er en enestående chance for at dygtiggøre dig som instruktør eller leder. Ofte benytter flere fra samme klub muligheden for at tage afsted sammen og pleje svømmeklubbens sociale sammenhold

I løbet af dagen vil håndplukkede oplægsholdere fra udland, klubber og private aktører vise de sidste nye trends og viden. Alt sammen med det formål for øje at styrke dine forudsætninger for succes i virket som svømmeinstruktør eller leder.

Konferencen består af en blanding af praktiske og teoretiske oplæg. Du sammensætter selv dit personlige program og langt hovedparten af de praktiske oplæg foregår i vandet, hvor du får lov at afprøve den ny erhvervede viden på egen krop.

Grib chancen og tag sammen afsted på Aqua Inspiration. Vi ser frem til en dag fyldt med engagerede vandentusiater fra hele landet



Svømningens Hjælpeinstruktør

HVORNÅR: 08. november 2024 kl. 18:30 - 10. november 2024 kl. 13:00

HVOR: Rødding Centret, Søndergyden 15, 6630 Rødding, Danmark

HVEM: Trænere fra 12 - 16 år.

NUMMER: 2024 13 75 3022

Tilmelding via dette link: <https://www.dgi.dk/202413753022>

TILMELDINGSFRIST: 05.10.2024

HVORNÅR: 21. februar 2025 kl. 18:30 – 23. februar 2025 kl. 13:00

HVOR: Rødding Centret, Søndergyden 15, 6630 Rødding, Danmark

HVEM: Trænere fra 12 - 16 år.

NUMMER: 2025 13 75 3003

Tilmelding via dette link: <https://www.dgi.dk/202513753003>

TILMELDINGSFRIST: 24.01.2025

Er du vild med vand og kan du godt lide at lære fra dig?

Så er hjælpeinstruktøruddannelsen lige noget for dig. Her bliver du klædt godt og grundigt på til hjælpeinstruktørens rolle i at skabe et aktivt og motiverende undervisningsmiljø. Uddannelsen er målrettet dig, som er kommende eller ny hjælpeinstruktør. Du vil lære om din rolle som hjælpeinstruktør, så du kan udfylde denne aktivt på dine svømmehold.

Formål:

- At blive bevidst om din rolle som hjælpeinstruktør og udfylde denne rolle aktivt og ansvarsbevidst
- At kunne igangsætte og formidle aktiviteter og øvelser
- At skabe glæde ved svømning og vandaktiviteter, så dine svømmere får lyst til mere

Hvad kan jeg lære?

- At blive bevidst om kommunikation og kunne bruge sit kropssprog aktivt i rollen som hjælpeinstruktør i en svømmehal
- At få et grundlæggende svømmefagligt fundament om grundfærdigheder, aktiviteter og stilarter samt kunne omsætte teori til praksis gennem konkrete aktiviteter
- At få kendskab til lektionsplanlægning
- At få kendskab til børns udvikling og kunne bruge denne viden i dine aktiviteter
- At kunne tage aktiv del i at skabe et godt og motiverende undervisningsmiljø for de enkelte svømmere og lyst til læring
- At blive bevidst om kroppen i vand gennem praktiske øvelser

Forudsætninger og krav:

Du skal være mellem 12 – 16 år. Du kan deltage fra det år, som du fylder 12 år.

Juniorlederuddannelse 1. del

HVORNÅR: 07. februar 2025 kl. 18:30 - 09. februar 2025 kl. 12:00

HVOR: Rødding Centret, Søndergyden 15, 6630 Rødding, Danmark

HVEM: Trænere fra 14 - 17 år.

NUMMER: 2025 13 75 3002

Tilmelding via dette link: <https://www.dgi.dk/202513753002>

TILMELDINGSFRIST: 14.01.2025

Bliv klogere på dig selv og styrk dine kompetencer

Har du lyst til blive klogere på dig selv og udvikle dine personlige og svømmefaglige kompetencer?

På juniorleder-uddannelsen sætter vi spot på, hvordan du kan blive en endnu dygtigere underviser, der tør gå forrest og vise vejen!

Uddannelsen er målrettet dig, der allerede har lidt undervisningserfaring, men gerne vil vide mere – både om dig selv, om ledelse, samarbejde, idéudvikling og undervisning.

Du er minimum 14 år og har lyst til at tage fat og gøre en forskel for din klub.

Hvad kan jeg lære?

- At idéudvikle, planlægge og afholde arrangementer hjemme i foreningen.
- Du bliver klogere på dig selv og får indsigt i, hvordan du kan blive en dygtigere og stærkere underviser.
- Du lærer om undervisning og om, hvordan man bliver en god instruktør
- Du får indblik i motivationsskabende undervisning
- Du lærer om kommunikation mellem børn og forældre samt forældrekontakt
- Du lærer om samarbejde og selvledelse
- Du får basisviden om børns udvikling **Fakta:** Du skal være minimum 14 år.

Juniorlederuddannelse 2. del

HVORNÅR: 4. april 2025 kl. 18:30 – 6. april 2025 kl. 13:30

HVOR: Rødding Centret, Søndergyden 15, 6630 Rødding, Danmark

HVEM: Trænere fra 14 - 17 år.

NUMMER: 2025 13 75 3004

Tilmelding via dette link: <https://www.dgi.dk/202513753004>

TILMELDINGSFRIST: 12.03.2025

Bliv klogere på dig selv og styrk dine kompetencer

Har du lyst til blive klogere på dig selv og udvikle dine personlige og svømmefaglige kompetencer? På juniorleder-uddannelsen sætter vi spot på, hvordan du kan blive en endnu dygtigere underviser, der tør gå forrest og vise vejen!

Uddannelsen er målrettet dig, der allerede har lidt undervisningserfaring, men gerne vil vide mere – både om dig selv, om ledelse, samarbejde, idéudvikling og undervisning.

Du er minimum 14 år og har lyst til at tage fat og gøre en forskel for din klub.

Hvad kan jeg lære?

- At idéudvikle, planlægge og afholde arrangementer hjemme i foreningen.
- Du bliver klogere på dig selv og får indsigt i, hvordan du kan blive en dygtigere og stærkere underviser.
- Du lærer om undervisning og om, hvordan man bliver en god instruktør
- Du får indblik i motivationsskabende undervisning
- Du lærer om kommunikation mellem børn og forældre samt forældrekontakt
- Du lærer om samarbejde og selvledelse
- Du får basisviden om børns udvikling

Fakta: Du skal være minimum 14 år. Og have gennemgået Juniorleder 1 uddannelse

Hot Harmonie

HVORNÅR: 12. oktober 2024 kl. 09:00 - 12:00

HVOR: Skærbæk Fritidscenter, Saunahytten

HVEM: Trænere fra 16 - 80 år

NUMMER: 2024 13 75 3011

Tilmelding via dette link: <https://www.dgi.dk/202413753011>

TILMELDINGSFRIST: 1.10.2024

Hot Harmoni: består af tre grundlæggende elementer; siddende yoga, meditation og saunagus

Yoga øger kroppens fleksibilitet og styrke. Åndedræt, blodtryk, hjerterytme, søvn, hormonsystem og fordøjelse kan forbedres. Der kan opnås en bevidsthed om kroppens spændinger og adfærd samt øget kontakt til krop og sind.

Meditation, tager afsæt i forskellige øvelser, herunder særligt fokus på vejrtrækningsøvelser samt på kroppens forskellige dele, sådan at kroppen bliver et såkaldt meditationsobjekt. Meditationsøvelser, som fokuserer på kroppens forskellige dele, udvikler evnen til at være nærværende i nuet og giver en øget kropsbevidsthed. En interessant observation er, at kroppen kan opleves forskelligt fra gang til gang.

Saunagus, terapi med varme og æteriske olier i højsædet. De æteriske olier har flere funktioner, som har positive indvirkninger på både krop og sind

Sted: Saunahytte i Skærbæk kl. 9. Saunahytten er varmes op til 40 grader. (hvor deltager har været i bad man behøver ikke vaske hår, har badetøj på, short eller andet let tøj på.)

Program:

kl. 9. Præsentation og gennemgang af dagen program: Information om siddende yoga, meditationer og saunagus

Kl. 10.15 Lidt frugt og vand

Kl. 10.30 – 11.30 En prøvegang på Hot Harmoni. Yoga, meditative del og saunagus

Kl. 11.30 - 12 Spørgsmål og sandwich to go i saunahytten.

Splash and Fun

Alternative aktiviteter i svømmehallen

HVORNÅR: 17. november 2024 kl. 10:00 - 15:00

HVOR: Rødding Centret, Søndergyden 15, 6630 Rødding

HVEM: Trænere fra 16 - 80 år

NUMMER: 2024 13 75 3023

Tilmelding via dette link: <https://www.dgi.dk/202413753023>

TILMELDINGSFRIST: 1.11.2024

Uddannelsen er oplagt for undervisere på alle hold - og ikke kun Splash and Fun.

Brug vandet på nye, sjove og udfordrende måder

Vil du gerne give dine svømmere en på opleveren? Og trænger du til ny inspiration til aktiviteter, øvelser og lege, som du kan bruge i din undervisning? På Splash and Fun-uddannelsen får du øjnene op for helt nye måder at være aktiv med vand.

Uddannelsesforløbet henvender sig dig, der har mod på at prøve noget nyt og tør tænke ud af boksen. Du vil gerne inspirere og motivere dine svømmere, dyrke deres glæde ved at bevæge sig i vand og fastholde deres interesse for svømning.

Uddannelsen giver dig de redskaber, du behøver, for at kunne tilrettelægge og gennemføre en inspirerende undervisning, som dine svømmere glæder sig til hver eneste gang. Du bliver introduceret for nye og anderledes vandaktiviteter og undervisningsmetoder, som med garanti vil gøre en forskel – både for dig og for dine svømmere.

Hvad kan jeg lære?

- Du lærer sjove, alternative og udfordrende måder at bruge vand og hallens øvrige faciliteter på – blandt andet **undervandsrugby, posteløb, stjerneløb, ABC-svømning, combat, fitness og vandstunt.**
- Du lærer at udvikle spil og vandaktiviteter, der kan motivere og fange de unge svømmers interesse.
- Du får indblik i, hvad der skal til for at fastholde de unge svømmere i foreningen – med fokus på idrætscross, multisport og oplevelseshold.
- Du lærer, hvordan du kan bruge historiefortælling og dramatisering i din undervisning.

Fakta: Du skal være mindst 16 år.

For at deltage skal du ikke have gennemført svømningens Grunduddannelse.

SMART i Vand

HVORNÅR: 26. januar 2025 kl. 10:00 - 14:00

HVOR: Rødding Centret, Søndergyden 15, 6630 Rødding

HVEM: Trænere fra 16 - 80 år.

NUMMER: 2024 13 75 3005

INSTUKTØR: Dorte With

Tilmelding via dette link: <https://www.dgi.dk/202413753005>

TILMELDINGSFRIST: 14.12.2023

Målgruppe: Voksne og Seniorer

SMART training er træning af hjernen via fysiske øvelser – en kombination af motorisk, sensorisk og kognitiv træning.

Lær at udfordre og stimulere dine deltageres hukommelse og koncentration, samtidig med at de træner koordination, balance og motorik – og samtidig har det sjovt

Kurset er i tre dele.

Første del på land med en introduktion til teorien bag SMART training.

Anden del en række øvelser på land, der kan bruges i vand.

Tredje del i vandet, hvor du får endnu flere øvelser og mærker, hvor sjovt og effektiv SMART i Vand er.

Dorte With, master i SMART Training, mangeårig kursusinstruktør i gymnastik, Naturtræning, funktionel træning samt forfatter til uddannelser i DGI som fx Stoletræning, BasicGym-en effektiv træningsform, overbygningsuddannelser i Pilates mv.

Til daglig er Dorte leder af Center for Specialrådgivning Aarhus.



Frivillighedsuddannelsen i DGI Sønderjylland 24/25

HVORNÅR: 10. september 2024, 23. oktober 2024, 21. november 2024, 15. januar 2025 og 20. februar 2025.

HVOR: DGI Sønderjylland, Kystvej 18, 6200 Aabenraa

HVEM: Foreningsledere, ny i bestyrelsen/udvalg eller til den bestyrelse/udvalg som gerne vil arbejde struktureret med at skaffe og motivere frivillige.

NUMMER: 2025 13 85 3100

Tilmelding via dette link: <https://www.dgi.dk/202513853100>

TILMELDINGSFRIST: 1.09.2024

Vil din forening være bedre til at arbejde med fremtidens frivillige?

Ta' med på en intens og spændende uddannelse og få viden, netværk og kompetencer, som ruster jer til at motivere flere til at være aktive frivillige og til at lede fremtidens frivillige i jeres forening.

Uddannelsen er bygget op omkring 5 moduler af hver ca. 3 timers varighed. Mellem modulerne får I mulighed for at arbejde med de mange nye idéer hjemme i foreningen. I vil få tilknyttet en DGI-konsulent, som støtter jer med råd og vejledning gennem hele uddannelsen.

I deltager minimum to fra jeres forening sammen med andre foreninger i jeres område.

Oversigt over modulerne:

Modul 1: Tendenser samt grundlæggende indflyvning til frivillighed

Tirsdag den 10. september 2024 kl. 17.30 – 21.30

Modul 2: Planlægning og organisering

Onsdag den 23. oktober 2024 kl. 17.30 – 21.30

Modul 3: Rekruttering, nye frivillige

Torsdag den 21. november 2024 kl. 17.30 – 21.30

Modul 4: Ledelse

Onsdag den 15. januar 2025 kl. 17.30 – 21.30

Modul 5: Motivation og frivilligpleje

Torsdag den 20. februar 2025 kl. 17.30 – 21.30

PRIS

min. 2 personer fra hver forening og prisen er 8800 kr. for 2 (4400,- pr person) for 3., 4., 5., person fra samme forening vil prisen være 2200,- (halv pris)

Aktivitetsmøde og møde med klubber

- Mødeindkaldelse:** 10. marts 2025 kl. 19.00
- Mødested:** Aabenraa Folkehjem, Haderslevvej 7, 6200 Aabenraa
- Dagsorden:** Iflg. vedtægter.
- Forslag:** Forslag, der ønskes behandlet på aktivitetsmødet, skal indsendes skriftligt til svømmeudvalget inden den 1. marts 2025.
- Mødedeltagere:** Foreningens medlemmer, bestyrelse og trænere har ret til at overvære generalforsamlingen.
- Stemmeret:** 3 repræsentanter fra hver forening har stemmeret. Stemmer kan kun afgives ved fremmøde.

Svømmeudvalget er vært ved en kop kaffe. Tilmelding er nødvendig.

Online tilmelding: www.dgi.dk/202513751000

Senest den 07. marts 2025

Møde med klubber

- Mødeindkaldelse:** 10. marts 2025, efter aktivitetsmødet
- Mødested:** Aabenraa Folkehjem, Haderslevvej 7, 6200 Aabenraa
- Mødedeltagere:** Klubbernes bestyrelser og trænere
- Dagsorden:**
1. Drøftelse af indeværende og kommende sæson, herunder stævner, kurser, lejre. Fordeling af stævner
 2. Eventuelt.



DGI Landsstævne i Vejle 2025

Idræt om dagen - fest og musik om aftenen.
Det er opskriften på Danmarks største idrætsfestival.
[Early bird til oktober](#)

DGI Landsstævne kommer til Vejle i uge 27 sommeren 2025.

1. oktober 2024 skal du sidde klar ved tasterne - her sparer du 299 kr. pr. billet. 80% af billetterne sælges i denne måned, så hiv fat i vennerne nu. Vi ses til idræt og fest i Vejle!

DGI

Mærk pulsen og mød magien i Vejle

Aktivitetsoversigt 2024/2025

DGI Sønderjylland – svømning

Stævner 2024

	Sted	Dato	Tilmeldingsfrist
1. Begynderstævne	Haderslev	22.09.2024	10.09.2024
1. DGI Kval.stævne	Haderslev	22.09.2024	10.09.2024
2. Begynderstævne	Rødding	01.12.2024	19.11.2024
2 DGI Kval.stævne	Rødding	01.12.2024	19.11.2024

Inspirationskurser 2024

Hot Harmoni	Skærbæk	12.10.2024	01.10.2024
Splash and Fun	Rødding	17.11.2024	01.11.2024
Frivillighed	Sønderjylland	Flere datoer	01.09.2024

Aqua 2024

Aqua inspiration	Esbjerg	26.10.2024	01.10.2024
------------------	---------	------------	------------

Uddannelser 2024

Aqua Fitness Grunduddannelse	Vejen	31.08. – 01.09.24	20.08.2024
DGI Grunduddannelse 1. del	Vejen	27. – 29.09.2024	01.09.2024
Hjælpeinstruktør 12-16 år	Rødding	08. – 10.11.2024	05.10.2024
DGI Grunduddannelse 2. del	Vejen	22. – 24.11.2024	01.09.2024

Stævner 2025

3. Begynderstævne	Tønder	02.03.2025	18.02.2025
3. DGI Kval.stævne	Tønder	02.03.2025	18.02.2025
4. Begynderstævne	Vamdrup	27.04.2025	08.04.2025
4. DGI Kval.stævne	Vamdrup	27.04.2025	08.04.2025
Sprintstævne	Bov	24.05.2025	06.05.2025

Inspirationskurser2025

Smart i vand	Rødding	26.01.2025	07.01.2025
--------------	---------	------------	------------

Møder 2025

Aktivitetsmøde / Møde med klubberne	Aabenraa	10.03.2025	08.03.2025
-------------------------------------	----------	------------	------------

Uddannelser 2025

Grunduddannelse 1. del	Vejen	24. – 26.01.2025	08.01.2025
Juniorleder 1. del	Rødding	07. – 09.02.2025	14.01.2025
Hjælpeinstruktør	Rødding	21. – 23.02.2025	24.01.2025
Grunduddannelse 2. del	Vejen	21. – 23.03.2025	08.01.2025
Juniorleder 2. del	Rødding	04. – 06.04.2025	12.03.2025

Ret til ændringer forbeholdes

Se mere på www.dgi.dk