



Sunddeild Stjörnunnar

hefur það að markmiði að vera í hópi bestu sunddeilda landsins. Deildin, sem hefur á að skipa góðum og reyndum þjálfurum, leitast við að bjóða upp á fjölbreytni. Þannig geta iðkendur hvort heldur sem er valið að fara almenna leið þar sem góður grunnur er lagður að sundkunnáttu til lífstíðar eða keppnisleið þar sem veitt er fagleg afreksþjálfun og tekið þátt í helstu sundmótum landsins. Börn sem eru undir 10 ára fara eingöngu á mót sem eru hvetjandi og þar sem stíll og flott sund er í fyrirrúmi. Sem sagt í sunddeild Stjörnunnar, þar sem hreyfing er í fyrirrúmi, er eitthvað að finna fyrir alla.

Mikil fjölbreytni er í boði hjá sunddeild Stjörnunnar, allt frá ungbarnasundi og upp úr...

Ungbarnasund er einstök upplifun sem allir nýbakaðir foreldrar ættu að prófa en deildin býður bæði upp á tíma fyrir byrjendur og framhaldshópa. Birna sundkennari, sem allir Garðbæingar þekkja, hefur séð um kennsluna en óhætt er að fullyrða að með Birnu við stjórnvölinn þarf ekki að leita víðar enda Birna einstakur sundkennari með áralanga reynslu. Kennt er í Sjálandi.

Barnasund er hugsað fyrir börn á aldrinum 3 -6 ára. Um er að ræða námskeið þar sem, á líflegan hátt, er farið í grunninn á sundgreininni. Námskeiðið er afar góður grunnur fyrir skólasund og er m.a. lögð áhersla á þau öryggisatriði sem hafa þarf í huga þegar farið er í sund. Foreldrar eru velkomnir með á námskeiðin og í raun er til þess ætlast, a.m.k. við upphaf námskeiða. Sunddeild Stjörnunnar hefur til langs tíma boðið upp á þessi námskeið en þau þykja einstaklega gagnleg og skemmtileg; spyrjið hvern þann sem farið hefur! Hvert námskeið er 12 skipti. Kennt er í Mýrinni tvisvar í viku, þriðjudaga og föstudaga frá kl.17.00-17.40.



E-hóparnir eru byrjendahópar sem hugsaðir eru fyrir börn á aldrinum 4 - 7 ára. Þeir eru gott framhald af Barnasundinu en svo kallaður **E** hópur er hugsaður sem framhaldshópur fyrir yngri krakka, eða börn á aldrinum 4 -6 ára og svo aðrir E hópar sem eru 5-7 ára. Æft er tvisvar í viku: **Mýrin:** E1 (4-6 ára): Mán&Fim kl.17.25-18.05 og E2 (5-7 ára): Þri&Fös kl.15.30-16.10 **Sjáland:** E3 (5-7 ára) Mán&Mið kl.15.30-16.10 **Álftanes:** E4 (4-6 ára) Mán&Mið kl.17.45-18.25 **Ásgarður:** E5 (5-7 ára) Mið&Fös kl.16.15-16.55

D hóparnir eru bæði byrjenda- og framhaldshópar í senn og hugsaðir fyrir börn á aldrinum 7 – 9 ára. D hóparnir eru gott framhald fyrir þá sem hafa tekið þátt í E hópunum. Æft er tvisvar í viku:

Mýrin: D2 (7-9 ára): Þri&Fös kl.16.15-16.55 **Álftanes:** D3(7-9 ára) Mán&Mið kl.17.00-17.40 **Ásgarður:** D1(7-9 ára) Mið&Fös kl.15.30-16.10

C-hópurinn er keppnishópur fyrir byrjendur þar sem farið er sérstaklega í að finþússa sundstílinn og heldur öflugri þjálfun. Hér fer einnig fram kennsla fyrir eldri byrjendur. Einkum er stílað inn á aldurinn 8 - 11 ára. Æft er þrisvar í viku: **C1:** Mýrin Mán&Fim 16.20-17.20 og Ásgarður Mið kl.17-18 **C2:** Álftanes Mán&Mið kl.16.00-16.55 og Fim kl.16.30-17.30

B-hópurinn er fyrir aldurinn 10 - 13 ára. Hér er á ferðinni efnilegur æfinga- og keppnishópur þar sem flestir æfa með afreksþjálfun í huga en auðvitað eru allir þeir sem bara viljahalda sér í formi einnig velkomnir. Sjá töflu á www.stjarnan.is

A-hópurinn er í senn efnilegur keppnis- og æfingarhópur þar sem flestir æfa með afreksþjálfun í huga en auðvitað eru þeir sem vilja bara halda sér í formi einnig velkomnir. Flestir í þessum hópi eru 13 ára og eldri. Æft er sex sinnum í viku undir handleiðslu reyndra þjálfara: Sjá töflu á www.stjarnan.is

Fyrir þá eldri þá er mikið og fjölbreytt starf í boði

Vatnsleikfimi með Önnu Díu, í Mýrinni, 2 sinnum í viku Anna Día hefur mikinn metnað fyrir reglulegri hreyfingu og þeir sem mæta verða aldeilis sáttir.

Fyrir þá sem ekki eru morgunhanar þá er einnig, í Sjálandsskóla, tvö kvöld í viku boðið upp á **vatnsleikfimi**. Umsjón með henni hefur Birna en Birna býður einnig, af og til, upp á námskeið fyrir barnshafandi konur. Sjá töflu á www.stjarnan.is

Skriðsundnámskeiðin hennar Birnu hafa um langt árabíl verið afar vinsæl. Í vetur verður boðið upp á nokkur slík en námskeiðin verða nánar auglýst síðar. Fyrir þá sem halda vilja áfram, að skriðsundnámskeiði loknu, er Garpasund mjög gott framhald. Auglýst sérstaklega, Birna tekur biðlista í síma 891-8511

Garpasundið er fyrir alla þá sem vilja synda sér til gamans. Hér er á ferðinni mjög góður hópur sem æfir sér til gamans og heilsu. Hópurinn tekur vel á móti öllum. Farið er í grunnatriði sundgreinarinnar ásamt því sem stíf þjálfun er í boði fyrir þá sem það vilja. Æfingar miðast af getu hvers og eins. Sjá töflu á www.stjarnan.is

Sundæfingarhóparnir (A, B, C, D, E og Garpar) fá frítt í sund á sundárinu, þ.e. um leið og æfingagjöld hafa verið greidd. Þannig geta iðkendur jafnframt æft sig utan fastra æfingartíma. Hafa þarf í huga að þeir sem vilja vera lengur í sundi, þ.e. eftir æfingar, þurfa bæði að hafa aldur til að mega vera umsjónarlausir í sundi ásamt því sem þjálfari þarf leyfi frá foreldrum til að heimila slíkt.

Hægt er að fá sjá töflur deildarinnar á www.stjarnan.is og undir sunddeild

Nánari upplýsingar á sund@stjarnan.is eða virka daga, eftir kl. 17:00, í síma 856 2752.