

Vill du prova dina vingar i simhopp!



Bronsmedaljösorna i synchro höga hopp vid Masters VM i Göteborg och Jönköping i juli 2010!

Är simhopp bara för barn, unga, vältränade eller gamla gymnaster? Absolut inte!!

Vi som hoppar inom klubben är en blandad skara men gemensamt har vi att vi inte hoppade simhopp som unga utan började i vuxen ålder med något enstaka undantag. Vi tränar i Eriksdalsbadet och åker på Masterstävlingar ute världen.

Med jämna mellanrum startar vi prova-på kurser för dig som är vuxen och nyfiken på simhopp. Anledningarna till att man vill gå kursen är olika, vattenskräck, höjdskräck, spänning och sökande efter adrenalin eller så var man med på svensxa/möhippa/ födelsedag eller liknande och vill prova mera.

Kurserna är 5 * 1½ h (oftast på lördagar) och kostar 1000 kr. Målet för kursen är att du minst ska ha provat att dyka kontrollerat från 3m, hoppat från 7.5 m och gjort en volt från 1m svikten, men självklart så anpassar vi alla mål efter dig som individ.

Vill du prova så kan du anmäla ditt intresse till vuxensimhopp@gmail.com. Vi lägger upp dig på listan över intresserade och hör av oss när vi bestämt datum för nästa kurs/kurser.

Att testa simhopp som en aktivitet med arbetskamraterna är en otrolig upplevelse, framför allt för teamkänslan och att du under aktiviteten märker att du klarar så mycket mer än vad du trodde att du eller dina arbetskamrater någonsin skulle klara. Vill ni göra detta som en gemensam aktivitet så sänd ett mail till kansliet@polisensim.se.