Förening med anor från 1918

Vi är en ambitiös klubb som har varit en viktig del av Härnösands föreningsliv i över 100 år!

Klubben har nått stora framgångar genom åren och vi jobbar aktivt för att uppfylla Svensk simidrotts kärnvärden:

GEMENSKAP

LIVSLÅNG

FRAMGÅNGSRIK

HÄLSOSAM

Sociala Medier

Facebook: harnosim
Instagram: @harnosim

Kontakt

info@harnosim.se
www.harnosim.se

HÄRNÖSANDS SIMSÄLLSKAP

Vuxensim

Dags att anta en ny utmaning?

Våra Kurser

Aldrig försent att lära sig crawla!

Vi i Härnösands Simsällskap tror på simning hela livet och därför erbjuder vi olika kurser för vuxna som vill lära sig att simma crawl. Crawl är med rätt teknik, det minst energikrävande simsättet OCH det snabbaste!

Simning är dessutom en skonsam idrott som bygger upp styrka och uthållighet i hela kroppen och är ett utmärkt komplement till andra idrotter särskilt för aktiva som vill hålla sig skadefria.

Vuxencrawl är en kurs för dig som vill lära dig att simma crawl. De förkunskaper som krävs är att du ska vara simkunnig, vilket innebär att du ska kunna simma minst 200 meter av valfritt simsätt, varav 50 meter på rygg. Målet är att kunna simma crawl på ett lugnt sätt med korrekt andning.

I Fortsättningscrawl så får simmarna möjlighet att utveckla sin teknik och bygga upp uthållighet, styrka och farten i vattnet.

I Mastersgruppen kan du delta när du har lärt dig crawla och byggt up uthålligheten till en viss nivå. De tränar två gånger i veckan.

Dags att anta en ny utmaning?

Kurserna Crawl och Fortsättningscrawl kostar 1200:- för 10 tillfällen.

Anmälan sker på harnosim.se (skanna QR-koden)
Välkommen!