

Välkommen till Kristianstads SLS

Gillar du eller önskar du röra på dig? Varför inte motionera i vatten, den mest skonsamma miljön för kroppen?

Vill du bli av med hämmande muskelspänningar och få ökad rörelseförmåga? Vill du bibehålla vattenvanor och simkunnigheten och därmed minska risken för att omkomma i vattnet.



Simning kan hjälpa dig att hantera stress. Genom fysisk aktivitet, frigör endorfiner i kroppen som hjälper dig att känna dig nöjd, belåten och dessutom kan din nattsömn förbättras.

Simning fungerar som träningsform även i hög ålder och kan hjälpa dig att hålla dig friska, både mentalt och fysiskt.



Att kunna simma är ett första steg för en ökad säkerhet i och invid vatten. Likaviktigt är det att bibehålla simkunnigheten då statistiskt sett fallen av omkomna ökar med åldern, för män från 40 års ålder och kvinnor från 50. Simkunnighet är en färskvara och simmar du inte regelbundet kan du lätt missbedöma din förmåga.

Om du aldrig lärt dig simma är det aldrig för sent. Vi har inga krav på några förkunskaper utan alla är välkomna till oss.

Vill du utveckla din kunskap inom andra simsätt?



Vi erbjuder:

Motionssimning, seniorssimning, vuxensimskola och annan kursverksamhet. Vi tar även emot dig som fått Fysisk aktivitet på Recept (FAR).

För mer information www.ksls.se

ANMÄLAN



eller via kansli@ksls.se

Vi arbetar för ökad simkunnighet och bättre hälsa inom vår kommun och vi strävar efter att erbjuda en livslång verksamhet även för dig som inte vill tävla.

För oss är det en självklarhet att alla ska kunna vara med i vår förening.

Kristianstads SLS

Stridsvagnsvägen 16
291 39 Kristianstad
Adressrad 4

Telefon: 044-21 75 02 ; 073-53 35 295

E-post: kansli@ksls.se

