



Voksen Motion

Beskrivelse og Forudsætninger:

Voksen Motion er et motionshold for voksne, som ønsker at dyrke motion i vandet.

Holdet har ikke noget fastlagt program, og man svømmer derfor ud fra sine egne ønsker.

Holdet har en træner tilknyttet, som man kan spørge om råd og vejledning i svømmeteknik eller hvis man har ønsker til en aktivitet i vandet.

Målsætninger:

Holdet er for dem som har lyst til at få motion i vand, og som ikke ønsker et program at svømme efter.

Derudover er der ingen målsætninger for holdet.