

Nyborjarkurs i crawl – start våren 2026 i Solna simhall

Under 2026 planerar **Annica Åberg** och **Sigrid Loid** att erbjuda nyborjarkurser i crawl – ett perfekt tillfälle för dig som vill lära dig grunderna i crawlsimning eller förbättra din teknik i en trygg och inspirerande miljö.

Kurserna kommer att hållas i **Solna simhall** och genomföras **en gång i månaden på torsdagar**. Fokus ligger på teknik, förståelse för crawlsimning och att ge deltagarna verktyg för att kunna träna vidare på egen hand mellan tillfällena.

[ANMÄL DIG HÄR!!](#)

Upplägg och tider

Varje kurstillfälle genomförs på **två banor** och är uppdelat i **två pass om 30 minuter**:

- **12.00–12.30**
- **12.30–13.00**

Vi tar **3 personer per bana**, vilket innebär att **totalt 12 deltagare per dag** får möjlighet att delta.

Planerade datum:

- **Torsdag 19 mars**
- **Torsdag 23 april**
- **Torsdag 7 maj**

Samma deltagare följer kursen vid samtliga tillfällen, vilket gör att vi kan arbeta med **tydlig progression** och följa varje deltagares utveckling över tid.

[Du kan anmäla dig här!](#)

För vem passar kursen?

Kursen riktar sig till dig som:

- Vill lära dig crawla från grunden eller ta nästa steg
- Klarar att simma **200 meter på ett säkert sätt** (grundkrav)

Deltagarna delas in i grupper beroende på förkunskaper:

- **En ren nyborjargrupp**
- **En något mer avancerad grupp**

Observera att detta är **en kurs – inte löpande träning**. För bästa resultat förväntas deltagarna träna på egen hand mellan kurstillfällena.

[Du kan anmäla dig här!](#)

Ett steg mot Vattenfall Mästerskapen

Kursen är också en **utmärkt start för dig som vill börja förbereda dig inför Vattenfall Mästerskapen i höst**. Mer information om kommande simträningar inför tävlingen kommer längre fram.

Kort om tränarna

Sigrid Loid

Sigrid har arbetat som simtränare från 13 till 24 års ålder och har tränat allt från simskola till elit- och mastersgrupper. Hon har själv varit aktiv simmare i många år och är idag aktiv vattenpolospelare samt medlem i damlandslaget.

Annica Åberg

Annica var elitsimmare i sin ungdom och har simmat och tävlat på hög nivå inom Masters-simning sedan 2003. Hon är även sektionsledare för simningen på Vattenfall.

Varmt välkommen till en inspirerande och lärorik crawlkurs – oavsett om ditt mål är bättre teknik, ökad trygghet i vattnet eller att stå redo inför höstens tävlingar! [Anmäl dig här!](#)  