

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Hval, torsdag 17.45  
**Sted:** Blystadlia  
**Arrangør:** Lørenskog-Rælingen KK  
**Kurstype:** Hvalmerket  
**Dato:** 11.11.2021 - 27.01.2022

**Hovedinstruktør:** Johnsen Lene Christine, Danizen Navinathas

**Bassengnavn:** Blystadlia bad  
**Adresse:** Ulvefaret 32  
**Sted:** 2014 BLYSTADLIA

### Kontaktperson:

**Telefon:**  
**Mobil:**  
**Epost:** kurs@lrk.no

**Kurspris:** 1800,00 + medlemskontingent: 150,00

**Pris ved søskenmoderasjon:** 1440,00

### Info:

Hvalmerkekursene fokuserer på kjernefunksjonen 'Dykke', som innebærer at man skal kunne dykke kroppen under vann. For å lære å svømme må eleven kunne oppholde seg under vann - dykke, og orientere seg der. Dette innebærer også at man kan kontrollere pusting: puste inn - dykke under - se og orientere seg - komme opp - puste ut og inn.

### Kursdatoer:

|                          |       |   |       |            |
|--------------------------|-------|---|-------|------------|
| Torsdag 11 november 2021 | 17:45 | - | 18:25 | Blystadlia |
| Torsdag 18 november 2021 | 17:45 | - | 18:25 | Blystadlia |
| Torsdag 25 november 2021 | 17:45 | - | 18:25 | Blystadlia |
| Torsdag 02 desember 2021 | 17:45 | - | 18:25 | Blystadlia |
| Torsdag 09 desember 2021 | 17:45 | - | 18:25 | Blystadlia |
| Torsdag 16 desember 2021 | 17:45 | - | 18:25 | Blystadlia |
| Torsdag 06 januar 2022   | 17:45 | - | 18:25 | Blystadlia |
| Torsdag 13 januar 2022   | 17:45 | - | 18:25 | Blystadlia |
| Torsdag 20 januar 2022   | 17:45 | - | 18:25 | Blystadlia |
| Torsdag 27 januar 2022   | 17:45 | - | 18:25 | Blystadlia |