

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Pingvin  
**Sted:** Nautilus Eiganes  
**Arrangør:** Stavanger Svømmeklubb  
**Kurstype:** Pingvinmerket  
**Dato:** 28.01.2021 - 15.04.2021

**Hovedinstruktør:** Stavanger SK Instruktør, Kristina Iversen, Malene Laugtug Jacobsen

**Bassengnavn:** Nautilus Eiganes  
**Adresse:** Bretlandsgata 31  
**Sted:** 4009 STAVANGER

**Kontaktperson:** Monica  
**Telefon:** 51293060  
**Epost:** kurs@stavangersvømmeklubb.no

**Kurspris:** 1500,00 + medlemskontingent: 300,00

### Info:

Pingvinkurset er det tredje kursnivået i begynneropplæringen. Kurset bygger videre på skilpaddekurset, og målene fra skilpadde må være bestått før påmelding. Det innebærer at barna at barna skal kunne flyte i pil på mage og rygg i minst 15 sekunder, samt kunne dreie rundt fra magen til ryggen og tilbake. På pingvinnivået skal barna lære å flyte i bevegelse/gli, over og under vann, på mage og rygg, samt med og uten beinspark. Bassenget holder en temperatur på ca 34 grader. Bassenget er 40-150 cm dypt, og Pingvinkurset foregår i den dype delen.

### Kursdatoer:

|                         |               |                  |
|-------------------------|---------------|------------------|
| Torsdag 28 januar 2021  | 18:00 - 18:30 | Nautilus Eiganes |
| Torsdag 04 februar 2021 | 18:00 - 18:30 | Nautilus Eiganes |
| Torsdag 11 februar 2021 | 18:00 - 18:30 | Nautilus Eiganes |
| Torsdag 18 februar 2021 | 18:00 - 18:30 | Nautilus Eiganes |
| Torsdag 25 februar 2021 | 18:00 - 18:30 | Nautilus Eiganes |
| Torsdag 11 mars 2021    | 18:00 - 18:30 | Nautilus Eiganes |
| Torsdag 18 mars 2021    | 18:00 - 18:30 | Nautilus Eiganes |
| Torsdag 25 mars 2021    | 18:00 - 18:30 | Nautilus Eiganes |
| Torsdag 08 april 2021   | 18:00 - 18:30 | Nautilus Eiganes |
| Torsdag 15 april 2021   | 18:00 - 18:30 | Nautilus Eiganes |