

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Skilpadde, mandag 17.00
Sted: Marikollen skole
Arrangør: Lørenskog-Rælingen KK
Kurstype: Skilpaddemerket
Dato: 31.05.2021 - 14.06.2021

Hovedinstruktør: Sara Bornø, Pernille Olstad

Bassengnavn: Marikollen bad
Adresse: Øvre Rælingsvei 201
Sted: 2008 FJERDINGBY

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

Kurspris: 480,00 + medlemskontingent: 0

Info:
Skilpaddekursene fokuserer på kjernefunksjonen 'Flyte', som innebærer at man opplever oppdriften i vannet. Den bevisste opplevelsen av at vannet 'bærer' kroppen er helt sentral i svømmeopplæringen. Flyt påvirkes av kroppens holdning, og ikke minst pusting. Forutsetningen for å flyte er at mest mulig av kroppen er under vann. Derfor følger flyt etter dykking.

Kursdatoer:			
Mandag 31 mai 2021	17:00	-	17:40 Marikollen skole
Mandag 07 juni 2021	17:00	-	17:40 Marikollen skole
Mandag 14 juni 2021	17:00	-	17:40 Marikollen skole