

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Voksen Skilpadde Høst Austrått/Øygard  
**Sted:** Øygard  
**Arrangør:** Sandnes SLK  
**Kurstype:** Voksen  
**Dato:** 08.09.2025 - 29.10.2025

**Hovedinstruktør:** Markus Messmer

**Bassengnavn:** Øygard  
**Adresse:** Eddaveien 25  
**Sted:** 4327 SANDNES

**Kontaktperson:** Sandnes SLK  
**Epost:** svømmeskolen@sandnes-slk.com

**Kurspris:** 1694,00 + medlemskontingent: 300,00

### Info:

Voksen skilpaddeKurslengde: 2 kursdager pr. uke à 30 minutterBasseng: ØygardTemperatur: Ca. 28 graderUtstyr: Badehette og badetøy. Dykkemaske ikke tillatt.Mål:o Flyte på magen i pil i mer enn 30 sekundero Flyte på ryggen i pil i mer enn 1 minutt og pusteo Hoppe fra kanten på dypet og flyte opp på magen og ryggen i pilo Flyte på magen i pil og snu til ryggen i pil, pilen skal beholdes når en snur slik at armene ligger strekk ut langs hodet når en snur seg, ligge på ryggen og puste i mer enn 40 sekundero Ligge i pil på mage og rygg med tilpasset pust i mer enn 30 sekunder på både mage og rygg.Informasjon:- Det er ikke tillatt å ta bilder eller video inne i svømmehallen eller i garderoben.- Det er ikke tillat med mobiler i svømmehallen.- Fravær over lengre tid sendes til svømmeskolen@sandnes-slk.com.- Deltakere må være forberedt på endring av tidspunkt ved bytting av kursnivå. Ved større endringer, som endring av dag og sted, vil dere bli kontaktet i forkant. Ved få deltakere på et kurs vil kurset i enkelte tilfeller bli avlyst. Her vil gjenværende deltakere få tilbud om et nytt kurstidspunkt.- Det er bindende påmelding på våre kurs og kursavgiften vil ikke bli refundert.- Det kan foregå flere kurs i bassenget samtidig.Vi bruker spond. Vennligst bekreft spondinvasjonen slik at du enklere kan følge med på kursdager. Spond invitasjonen kommer før første kursdag.Spørsmål kan rettes til svømmeskolen@sandnes-slk.com

### Kursdatoer:

|                          |               |                     |
|--------------------------|---------------|---------------------|
| Mandag 08 september 2025 | 21:00 - 21:30 | Austrått svømmehall |
| Onsdag 10 september 2025 | 20:00 - 20:30 | Øygard              |
| Mandag 15 september 2025 | 21:00 - 21:30 | Austrått svømmehall |
| Onsdag 17 september 2025 | 20:00 - 20:30 | Øygard              |
| Mandag 22 september 2025 | 21:00 - 21:30 | Austrått svømmehall |
| Onsdag 24 september 2025 | 20:00 - 20:30 | Øygard              |
| Mandag 29 september 2025 | 21:00 - 21:30 | Austrått svømmehall |
| Onsdag 01 oktober 2025   | 20:00 - 20:30 | Øygard              |
| Mandag 13 oktober 2025   | 21:00 - 21:30 | Austrått svømmehall |
| Onsdag 15 oktober 2025   | 20:00 - 20:30 | Øygard              |
| Mandag 20 oktober 2025   | 21:00 - 21:30 | Austrått svømmehall |
| Onsdag 22 oktober 2025   | 20:00 - 20:30 | Øygard              |
| Mandag 27 oktober 2025   | 21:00 - 21:30 | Austrått svømmehall |
| Onsdag 29 oktober 2025   | 20:00 - 20:30 | Øygard              |