

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Pingvin fredag
Sted: Sivdammen
Arrangør: Bryne SK
Kurstype: Pingvinmerket
Dato: 04.09.2026 - 27.11.2026

Hovedinstruktør: Anna Sofie Nygård Solvik

Bassengnavn: Sivdamsenteret
Adresse: Røyrvika
Sted: 4344 BRYNE

Kontaktperson: Mette Oseland
Mobil: 48299997
Epost: kurs@brynesymjeklubb.no

Kurspris: 1550,00 + medlemskontingent: 100,00

Info:

Medlemskontingent: Ved påmelding betales kursavgiften via denne påmeldingen, men når det gjelder medlemskontingent på kr. 100, så må denne betales separat via linken <https://medlemskap.nif.no/24541>. Årsaken er at Norges Idrettsforbund fra 2025 har pålagt alle idretter å registrere medlemskontingent i deres system KlubbAdmin. Det er viktig at det er barnet selv som blir registrert og ikke foresatte. Fokus: Pingvin-nivået fokuserer på kjernefunksjonen 'Gli', som innebærer at man flyter i bevegelse, enten under vann eller i overflaten. Det gir deltakeren mulighet til å erfare vannets motstandskraft. Å gli forutsetter at man kan holde pusten og flyte. Læringsmål: Kombinere aktivitetene hoppe - flyte opp - innta linjeholdning på magen i vannflaten - gjøre crawlbeinspark med armene strukket frem - dreie over på ryggen - gjøre beinspark i linjeholdning og puste.

Kursdatoer:

Fredag 04 september 2026	17:00 - 17:30	Sivdammen
Fredag 11 september 2026	17:00 - 17:30	Sivdammen
Fredag 18 september 2026	17:00 - 17:30	Sivdammen
Fredag 25 september 2026	17:00 - 17:30	Sivdammen
Fredag 02 oktober 2026	17:00 - 17:30	Sivdammen
Fredag 16 oktober 2026	17:00 - 17:30	Sivdammen
Fredag 23 oktober 2026	17:00 - 17:30	Sivdammen
Fredag 30 oktober 2026	17:00 - 17:30	Sivdammen
Fredag 06 november 2026	17:00 - 17:30	Sivdammen
Fredag 13 november 2026	17:00 - 17:30	Sivdammen
Fredag 20 november 2026	17:00 - 17:30	Sivdammen
Fredag 27 november 2026	17:00 - 17:30	Sivdammen