

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Sel og Sjøløve tirsdag kl 19
Sted: Nordtvet bad, Kalbakken
Arrangør: SK Speed
Kurstype: Selmerket
Dato: 01.09.2009 - 17.11.2009

Bassengnavn: Nordtvet bad
Adresse: Gårdsveien 4
Sted: 0901 OSLO

Epost: kurs@sk-speed.no

Kurspris: 1500,00 + medlemskontingent: 100,00

Info:

SELMERKET, krav: tilfredsstillende kravene for Selungenmerket
Hovedfokus: I de videregående kursene skal elevene utvikle allsidighet innen svømming og livredning for å bli i stand til å forebygge ulykker, samt vurdere å gjennomføre en redningsaksjon både av seg selv og andre. Målsetning for kurset, bla: 100m kontinuerlig svømming, 50 m crawl med riktig teknikk, holde seg flytende ved å trå vannet, stupe fra pall.
SJØLØVE, krav for deltagelse: tilfredsstillende kravene for Selmerket
Hovedfokus: Landoppvarming før svømming, 200m kontinuerlig svømming, crawlteknikk, dykking og svømming, videreutvikle stuping
Varighet 12 ganger a 45 min
Pris kr 1500 + inngangsbillett til hallen. For nye medlemmer må kontingent på kr 100 betales

Kursdatoer:

Tirsdag 01 september 2009	19:00	-	01:45	Nordtvet bad, Kalbakken
Tirsdag 08 september 2009	19:00	-	01:45	Nordtvet bad, Kalbakken
Tirsdag 15 september 2009	19:00	-	01:45	Nordtvet bad, Kalbakken
Tirsdag 22 september 2009	19:00	-	01:45	Nordtvet bad, Kalbakken
Tirsdag 29 september 2009	19:00	-	01:45	Nordtvet bad, Kalbakken
Tirsdag 06 oktober 2009	19:00	-	01:45	Nordtvet bad, Kalbakken
Tirsdag 13 oktober 2009	19:00	-	01:45	Nordtvet bad, Kalbakken
Tirsdag 20 oktober 2009	19:00	-	01:45	Nordtvet bad, Kalbakken
Tirsdag 27 oktober 2009	19:00	-	01:45	Nordtvet bad, Kalbakken
Tirsdag 03 november 2009	19:00	-	01:45	Nordtvet bad, Kalbakken
Tirsdag 10 november 2009	19:00	-	01:45	Nordtvet bad, Kalbakken
Tirsdag 17 november 2009	19:00	-	01:45	Nordtvet bad, Kalbakken