

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Skilpadde, mandag 17.00  
**Sted:** Marikollen skole  
**Arrangør:** Lørenskog-Rælingen KK  
**Kurstype:** Skilpaddemerket  
**Dato:** 26.04.2021 - 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:** 1440,00 + medlemskontingent: 150,00

**Pris ved søskenmoderasjon:** 1160,00

### 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 26 april 2021	17:00	-	17:40	Marikollen skole
Mandag 03 mai 2021	17:00	-	17:40	Marikollen skole
Mandag 10 mai 2021	17:00	-	17:40	Marikollen skole
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