

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Hval, onsdag 17.45  
**Sted:** Blystadlia  
**Arrangør:** Lørenskog-Rælingen KK  
**Kurstype:** Hvalmerket  
**Dato:** 10.03.2021 - 19.05.2021

**Hovedinstruktør:** Johnsen Lene Christine, Danizen Navinathas

**Bassengnavn:** Blystadlia bad  
**Adresse:** Ulvefaret 32  
**Sted:** 2014 BLYSTADLIA

### Kontaktperson:

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

**Kurspris:** 1600,00 + medlemskontingent: 150,00

**Pris ved søskenmoderasjon:** 1280,00

### Info:

Hvalmerkekursene fokuserer på kjernefunksjonen 'Dykke', som innebærer at man skal kunne dykke kroppen under vann. For å lære å svømme må eleven kunne oppholde seg under vann - dykke, og orientere seg der. Dette innebærer også at man kan kontrollere pusting: puste inn - dykke under - se og orientere seg - komme opp - puste ut og inn.

### Kursdatoer:

Onsdag 10 mars 2021	17:45	-	18:25	Blystadlia
Onsdag 17 mars 2021	17:45	-	18:25	Blystadlia
Onsdag 24 mars 2021	17:45	-	18:25	Blystadlia
Onsdag 07 april 2021	17:45	-	18:25	Blystadlia
Onsdag 14 april 2021	17:45	-	18:25	Blystadlia
Onsdag 21 april 2021	17:45	-	18:25	Blystadlia
Onsdag 28 april 2021	17:45	-	18:25	Blystadlia
Onsdag 05 mai 2021	17:45	-	18:25	Blystadlia
Onsdag 12 mai 2021	17:45	-	18:25	Blystadlia
Onsdag 19 mai 2021	17:45	-	18:25	Blystadlia