

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Selungen våren 2023  
**Sted:** Honningsvåg  
**Arrangør:** Nordkapp SK  
**Kurstype:** Selungenmerket  
**Dato:** 04.01.2023 - 14.06.2023

**Hovedinstruktør:** Hilde-Kristin Bertheussen

**Bassengnavn:** Honningsvåg svømmehall  
**Adresse:** Festplassen 1  
**Sted:** 9750 HONNINGSVÅG

**Kontaktperson:** Fred Gjøran Einvik  
**Mobil:** 900 17 938  
**Epost:** post@nordkappsk.org

**Kurspris:** 250,00

**Pris ved søskenmoderasjon:** 125,00

### Info:

Godkjent følgende kjerneøvelser: \* Sculling + crawlbeinspark på mage og rygg - linjeholdning - rytmisk pusting\* Crawlsvømming uten pust\* Crawlsvømming - rytmisk pusting - linjeholdning\* Ryggsvømming - linjeholdning - puste\* Glistup fra bassengkanten - crawlsvømming med pust

### Kursdatoer:

Onsdag 04 januar 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 11 januar 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 18 januar 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 25 januar 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 01 februar 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 08 februar 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 15 februar 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 22 februar 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 01 mars 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 08 mars 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 15 mars 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 22 mars 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 29 mars 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 12 april 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 19 april 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 26 april 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 03 mai 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 10 mai 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 24 mai 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 31 mai 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 07 juni 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg
Onsdag 14 juni 2023	19:00	-	19:45	Honningsvåg