

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Oppstartsgruppe onsdag kl 20.00  
**Sted:** Holmlia bad  
**Arrangør:** Lambertseter SK  
**Kurstype:** Tilrettelagte  
**Dato:** 03.01.2024 - 05.06.2024

**Hovedinstruktør:** Kim Jonas Nilsberg Meyer  
**Instruktør:** A A, Jan Randby Steinskog

**Bassengnavn:** Holmlia bad  
**Adresse:** Holmlia Senter vei 34  
**Sted:** 1255 OSLO

**Kontaktperson:** Luna Elisabeth Sjøgaard  
**Telefon:** 22 74 94 00  
**Epost:** kurs@lsvk.no

**Kurspris:** 748,00 pr mnd. + medlemskontingent: 200,00

**Pris ved**

**søskkenmoderasjon:** 598,40 pr mnd.

Kurset faktureres månedsvis.

### Info:

Norges Svømmeforbund og Lambertseter Svømmeklubb starter opp et tilbud for ungdom (ca 12-16 år) med syns-, hørsels- og bevegelseshemming. Forkunnskaper: Være trygg på dypt vann og svømmedyktig. Kunne svømme minst 200 meter. Må og ha forkunnskaper om crawl, rygg og brystsvømming. Mål: Utvikle svømmeferdigheter og utholdenhet. Tilbudet har også et mål om å forberede deltagerne på konkurransesvømming i en klubb, for de som ønsker dette. Bassengtemperatur: ca 28 grader. Kartlegging de tre første gangene. Badehette og svømmebriller er påbudt. De som trenger hjelp i garderobe og en til en oppfølging i bassenget må ha med egen ledsager. Det vil være 1 trener på kanten.

### Kursdatoer:

Onsdag 03 januar 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 10 januar 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 17 januar 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 24 januar 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 31 januar 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 07 februar 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 14 februar 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 28 februar 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 06 mars 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 13 mars 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 20 mars 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 03 april 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 10 april 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 17 april 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 24 april 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 08 mai 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 15 mai 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 22 mai 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 29 mai 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad
Onsdag 05 juni 2024	20:00	-	20:50	Holmlia bad