

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Hvalmerket, mandag kl. 17.00
Sted: Marikollen skole
Arrangør: Lørenskog-Rælingen KK
Kurstype: Hvalmerket
Dato: 10.11.2025 - 19.01.2026

Hovedinstruktør: Nicoline Tønder-Keul

Bassengnavn: Marikollen skole
Adresse: Øvre Rælingsveg 201
Sted: 2008 FJERDINGBY

Kontaktperson:

Telefon:

Mobil:

Epost: kurs@lrk.no

Kurspris: 1852,00 + medlemskontingent: 200,00

**Pris ved
søskenmoderasjon:** 1482,00

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. Kursbetingelser: <http://lrk.no/hvordan-melde-pa-kurs>

Kursdatoer:

Mandag 10 november 2025	17:00 - 17:40	Marikollen skole
Mandag 17 november 2025	17:00 - 17:40	Marikollen skole
Mandag 24 november 2025	17:00 - 17:40	Marikollen skole
Mandag 01 desember 2025	17:00 - 17:40	Marikollen skole
Mandag 08 desember 2025	17:00 - 17:40	Marikollen skole
Mandag 15 desember 2025	17:00 - 17:40	Marikollen skole
Mandag 05 januar 2026	17:00 - 17:40	Marikollen skole
Mandag 12 januar 2026	17:00 - 17:40	Marikollen skole
Mandag 19 januar 2026	17:00 - 17:40	Marikollen skole