

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Hvalmerket, mandag kl. 17.00
Sted: Marikollen skole
Arrangør: Lørenskog-Rælingen KK
Kurstype: Hvalmerket
Dato: 26.01.2026 - 20.04.2026

Hovedinstruktør: Nicoline Tønder-Keul

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

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

Kurspris: 1890,00 + medlemskontingent: 200,00
Pris ved søskenmoderasjon: 1512,00

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 26 januar 2026	17:00 - 17:40	Marikollen skole
Mandag 02 februar 2026	17:00 - 17:40	Marikollen skole
Mandag 23 februar 2026	17:00 - 17:40	Marikollen skole
Mandag 02 mars 2026	17:00 - 17:40	Marikollen skole
Mandag 09 mars 2026	17:00 - 17:40	Marikollen skole
Mandag 16 mars 2026	17:00 - 17:40	Marikollen skole
Mandag 23 mars 2026	17:00 - 17:40	Marikollen skole
Mandag 13 april 2026	17:00 - 17:40	Marikollen skole
Mandag 20 april 2026	17:00 - 17:40	Marikollen skole