

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** LO1-1 VÅR Opplæring 1 - test  
**Sted:** Asker, Landøya terapibasseng  
**Arrangør:** Asker SK  
**Kurstype:** Pingvinmerket  
**Dato:** 09.03.2010 - 01.06.2010

**Hovedinstruktør:** Siril Sjøflot  
**Instruktør:** Joakim Schøning, Bendik 2 Schøning, Line Rue

**Bassengnavn:** Landøya Bad  
**Adresse:** Landøyaveien 16  
**Sted:** 1372 ASKER

**Kontaktperson:** Kursadministrasjon  
**Telefon:** 66848372  
**Mobil:** 66848372  
**Epost:** kurs@askersvom.no

**Kurspris:** 1650,00 + medlemskontingent: 150,00  
**Pris ved søskenmoderasjon:** 100,00

### Info:

Dette kurset er kun åpen for påmelding for eksisterende deltakere! Opplæring 1, Pingvinene. For barn som er 5 år eller eldre, og som ikke kan svømme eller som svømmer noen meter alene. Kursene inneholder elementer i svømmeopplæringen fra Norges Svømmeskoles merker Vann ? Hval ? Skilpadde ? Pingvin, dvs. vanntilvenning, dykke, flyte og gli og er første ledd i grunnleggende svømmeopplæring. I likhet med Småbarnssvømming er målsetningen å få barna trygge og selvstendige i vannet. Det blir derfor jobbet mye med vanntilvenning i tillegg til grunnleggende svømmebevegelser. Det blir lagt opp til øvelser for å bli kjent med oppdriften og motstanden i vannet, og puste, flyte- og gli øvelser er naturlige deler av kurset. Kursdeltakerne vil gjennom dette kurset få en innføring på grunnleggende svømmebevegelser gjennom den organiserte leken.

### Kursdatoer:

Tirsdag 09 mars 2010	15:30	-	16:10	Asker, Landøya Bad
Tirsdag 16 mars 2010	15:30	-	16:10	Asker, Landøya Bad
Tirsdag 23 mars 2010	15:30	-	16:10	Asker, Landøya Bad
Tirsdag 06 april 2010	15:30	-	16:10	Asker, Landøya Bad
Tirsdag 13 april 2010	15:30	-	16:10	Asker, Landøya Bad
Tirsdag 20 april 2010	15:30	-	16:10	Asker, Landøya Bad
Tirsdag 27 april 2010	15:30	-	16:10	Asker, Landøya Bad
Tirsdag 04 mai 2010	15:30	-	16:10	Asker, Landøya Bad
Tirsdag 11 mai 2010	15:30	-	16:10	Asker, Landøya Bad
Tirsdag 18 mai 2010	15:30	-	16:10	Asker, Landøya Bad
Tirsdag 25 mai 2010	15:30	-	16:10	Asker, Landøya Bad
Tirsdag 01 juni 2010	15:30	-	16:10	Asker, Landøya Bad