

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Intensivkurs - Svømmeopplæring for voksne
Sted: Asker, Holmen terapibasseng
Arrangør: Asker SK
Kurstype: Voksen
Dato: 22.05.2018 - 12.06.2018

Hovedinstruktør: Iver Strand
Instruktør: Eline Gaiser, Henrik Bjørnstad, Ingrid Langfeldt, Thea Krugerud Skjeggstad

Bassengnavn: Holmen svømmehall
Adresse: Devikveien 6
Sted: 1394 NESBRU

Kontaktperson: Asker svømmeklubb
Mobil: 46886951
Epost: kurs@askersvom.no

Kurspris: 350,00 + medlemskontingent: 250,00

Info:

NB: Inngangsbillett til basseng kommer i tillegg. Les mer her: [http://askersvom.no/praktisk-informasjon/Minner om at klippekort som ikke er tatt i bruk, er utgått, eller som er mistet ikke kan erstattes](http://askersvom.no/praktisk-informasjon/Minner_om_at_klippekort_som_ikke_er_tatt_i_bruk_er_utgått_eller_som_er_mistet_ikke_kan_erstattes). Voksenopplæring er et tilbud til alle voksne i nærmiljøet som trenger opplæring eller veiledning i svømming. Her tar vi av oss voksne som aldri har lært å svømme, voksne med vannskrekk, voksne som kan svømme men trenger mer trening før de går ut på dypet osv. Målsetningen å få kursdeltakerne til å bli trygge i vannet, samt lære å svømme. Å skape trygghet til instruktøren er et viktig element i voksenopplæringen. I likhet med kursene for barn er det også viktig at de voksne skal bli kjent med og trygg på oppdriften og motstanden i vannet. Igjen benyttes elementære flyte- og gliøvelser før den ordinære teknikktreningen starter. Det å være redd for å ha hodet under vann er et svært vanlig problem på disse kursene og det jobbes også mye med å opparbeide trygghet på dette området. Kurset blir stort sett lagt opp etter individuelle behov der hovedtanken er å gi deltakerne utfordringer på individuelt nivå. - Hvis det forekommer en streik, eller tekniske problemer som kommer i veien for normal drift, så er ikke vi ansvarlige for tap av treningstid.

Kursdatoer:

Tirsdag 22 mai 2018	20:00 - 20:45	Asker, Holmen terapibasseng
Tirsdag 29 mai 2018	20:00 - 20:45	Asker, Holmen terapibasseng
Tirsdag 05 juni 2018	20:00 - 20:45	Asker, Holmen terapibasseng
Tirsdag 12 juni 2018	20:00 - 20:45	Asker, Holmen terapibasseng