

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Open Water introduksjon for voksne  
**Sted:** Lambertseter Bad  
**Arrangør:** Lambertseter SK  
**Kurstype:** Open Water  
**Dato:** 06.08.2019 - 15.08.2019

**Hovedinstruktør:** A A, Daniel Johansen, Martina Pentrella

**Bassengnavn:** Lambertseter Bad  
**Adresse:** Langbølgen 24  
**Sted:** 1155 OSLO

**Kontaktperson:** Caroline Brinchmann  
**Telefon:** 22749400  
**Epost:** caroline@lsvk.no

**Kurspris:** 995,00

### Info:

Har du lyst til å lære mer om å svømme ute i åpent vann? Bli med på kurs! Kurset tar for seg sikkerhet, teknikk og taktikk i utesvømming. Kurset har litt teori på land, svømming inne i basseng og svømming ute i vann. Forkunnskaper: Må kunne svømme 200m crawl. Fylt 15 år. Kurssted: - Tirsdagene: er vi inne på Lambertseter bad (teori + basseng)- Torsdagene er vi ute: Antakelig Nøkle vann og Ulvøya. Nærmere beskjed kommer. Du trenger badehette med sterk farge, svømmebriller og vådrakt for Open Water svømming. Avbestillingsfrist er en måned før kursstart. Refusjon er ikke mulig etter fristen.

### Kursdatoer:

Tirsdag 06 august 2019	19:00 - 21:00	Lambertseter Bad
Torsdag 08 august 2019	17:00 - 19:00	Nøkle vann
Tirsdag 13 august 2019	19:00 - 21:00	Lambertseter Bad
Torsdag 15 august 2019	17:00 - 19:00	Ulvøya