

Crawlkurs for voksne !



Vil du lære å svømme crawl? Er du over 18 år, svømmedyktig og trygg i vann? Da er dette kurset for deg....

Målgruppe

Voksne som ønsker å lære eller videreutvikle crawl som svømme-art !

Om kurset;

Kurset går over 8 uker med undervisning på torsdager, 21.00-22.00. Max 15 stk/kurs.

1. kurs-dag, torsdag 3. sept. !

Innhold og mål

Vi arbeider etter en progresjon hvor du kombinerer ulike teknikkøvelser med mål om å utvikle en effektiv crawlsvømming med god pusteteknikk.

Kurspris

1600,-

Du behøver følgende utstyr

Badedrakt/bukse, badehette og svømmebriller. Hette og briller kan du kjøpe av oss

Instruktører; Kirsten Gaupen Berg, Kjetil Fjellstad, Jørgen Berg

NB! Påmelding i kursportalen "Trygg i vann.no"

<http://www.tryggivann.no/kursinfo.aspx?kursid=38377>

Kontaktperson; Jørgen Berg [mailto; jorgenb@halden.net](mailto:jorgenb@halden.net)