



## Crawlkurs for voksne !



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

### Målgruppe

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

### Om kurset

Kurset går over 6 uker med undervisning på torsdager, 21.00-22.00. Max 10 stk/kurs. 1. kursdag, torsdag 18. februar!

### 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

Instruktør; Sessa G. Berg. Kjetil Fjellstad. Jørgen Berg

Påmelding; [tryggivann.no](http://tryggivann.no)

Spørsmål? Jørgen, tlf 92036175/[jorgenb@halden.net](mailto:jorgenb@halden.net)