



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 12 stk/kurs. 1. kursdag, torsdag 25. september !

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;

Hovedtrener i Haldens Svømmeklub, Andreas Lidholm;

Påmelding

Jørgen Berg, tlf; 92036175/jorgenb@halden.net

