



ØSTFOLD SVØMMEKRETS INVITERER TIL NYBEGYNNER INSTRUKTØRKURS 25.-26.01 2014

Mål: "Instruktøren skal etter endt kurs kunne planlegge, organisere og gjennomføre svømmeopplæring på grunnleggende nivå, samt tilegne seg nødvendig kunnskap om livredding.

Sted og tid: Remmen svømmehall/høyskole

- Lørdag 25.01. kl. 09.00-19.00
- Søndag 26.01. kl. 09.00-19.00

Pris: 1500 kr pr deltaker fra ØSK (2000 kr pr deltaker utenfor kretsen)

Kurslærer: Maria Forsstrøm og Sessa G Berg

Pensum: "Slik lærer du å svømme" av Ørjan Madsen og Per Irgens

Mat: Det vil bli servert pizza på fredag, brødlunsj lørdag og søndag. Frukt.

Kursdeltaker må ha med:

- Badetøy (kan være lurt med vådrakt)
- Ekstra håndklær og t-skjorte/klær til å ha i svømmehallen
- Noe å notere på og med
- Godt med drikke (vannflaske)
- Lærevilje og godt humør

Påmelding sendes samlet fra hver klubb; må inneholde fullt navn, adresse, e-post, telefonnr og fødselsdato innen 20.01. til Frode Eliassen feliass@online.no

ELLER meld deg på www.idrettskurs.no

Vi har ikke ubegrenset antall med plasser, maks 20 deltakere. For kretsen er det viktig at alle klubbene får anledning til å delta på kurset. Det betyr at for de sist påmeldte klubbene før fristen utgår, kan det ikke garanteres at alle påmeldte får være med. Påmelding anses som gjort når alle opplysninger er innsendt. Påmeldinger etter fristen vil ikke bli tatt hensyn til.

Spørsmål kan rettes til Frode Eliassen, Maria Forsstrøm marfor@ostfoldfk.no Sessa G Berg (kirstengaupenberg@hotmail.no)

Vennlig hilsen

Østfold Svømmekrets