

Informasjon Juniorgruppe svømming

Dette kurset er for barn i alder 13 -19 år som minimum kan svømme 12,5 m selvstendig fra før og som er trygg på å kunne dykke under vann.

På dette kurset øver vi på:

- Bli trygg på dypt vann
- De 4 svømmeartene: Crawl, butterfly, rygg og bryst
- Vendinger og stupe fra kant
- Ballspill og lek

Mål:

Føle deg mindre stresset

Føle mestring

Forbedre svømmeteknikk

Hvorfor svømme:

Svømming er en unik form for trening. Den gir deg muligheten til å hente alle fordelene ved både hard og lett trening. Det er en komplett sport, fantastisk for å trene både hjerte, utholdenhet, muskler og hode. Svømming kan være stressreducerende i tillegg til at det er fysisk trening for hele kroppen.

TRENINGSAVGIF: For sesongen 2022-2023 vil det bli fakturert en treningsavgift på kr. 350,-.