



Trenerkurs: Begynner-instruktør T1

Program for 4. og 5.september 2010

Lørdag:

0900- 10.30: Førstehjelp, også praktisk i vann

Oppmøte: Østfoldbadet

Vi spiser matpakke

11- 14.00: Teori Løken ungdomsskole

14 - 15.00: Vi spiser matpakke sammen

15- 17.00: Basseng Løken Ungdomsskole

Søndag:

09 - 17.00: Basseng

Løken Ungdomsskole

PRAKTISK:

Dere trenger: Badetøy og håndkle. Drikke og mat for to lang dag.

Vår instruktør er: Heidi Bergeli godkjent instruktør fra Norges Svømmeforbund

Kostnader for kurset er kr. 1.200,- for alle som ikke er medlemmer av AIF svømmegruppe

Svømmeforbundet refunderer ca. 50 % av kostnadene til de som er registrert i en svømmeklubb.

Dere for utdelt kurshefte og materiell

Kontaktperson: Eivind Mobil 91368900

Påmelding til Ketil: leder@askimsvommerne.no