

# Invitasjon til svømmekurs for voksne

**Stiftelsen Gran frivilligsentral har gleden av å invitere til svømmeopplæringskurs for voksne.**



**Mål med kurset:** Å bli trygge i vann. Styrke deltakernes grunnleggende svømmeferdigheter og sikkerhet i og ved vann.

**Målgruppe:** Voksne som har lyst å lære seg å svømme. Både damer og herrer er velkommen!

**Når?:** Hver mandag fra 24.02.25 til og med mandag 07.04.25 (7 uker). Det settes opp to partier, ett fra 19:15-20:00 og det andre fra 20:15-21:00.

**Sted:** Svømmehallen på Brandbu barneskole. Adresse: Nobels gate 28, 2760 Brandbu.

**Kurslærer:** Dag Lennart Nielsen og Nabil Nachet.

**Pris:** Gratis.

**Innhold i kurset:** Vanntilvenning, sikkerhet og trygghet i vann og grunnleggende ferdigheter som å dykke, flyte, gli og få framdrift (komme seg framover).

Underveis blir det en sosial samling på Trivselshuset i Brandbu med litt enkel mat. Avslutning etter kurset i uke 15 med utdeling av kursbevis og mat samme sted. Maten er en del av kurset og er gratis.

**Livredningsprøve:** Alle deltar på livredningsprøve som avslutning på kurset.

**Organisering:** En til en undervisning/veiledning, praktisk gjennomgang i grupper i basseng.

**Ha med:** Svømmetøy, håndkle og dusjesaker og godt humør 😊.

**Påmelding og spørsmål:** Ta kontakt med Dag L. Nielsen Via: [dagnielсен@gmail.com](mailto:dagnielсен@gmail.com). Påmelding skjer fortløpende, men vi prioriterer de som ikke har deltatt på kurs tidligere. Vi tar forbehold om avlysning ved for få deltakere.

**Frist for påmelding:** onsdag 19. februar.

**Kommunikasjonsspråk:** Norsk, engelsk, arabisk og fransk.

**Kursholdere:** Dag Lennart Nielsen og Nabil Nachet er to svømmelærere fra Brandbu ungdomsskole som har bred erfaring med svømmeopplæring gjennom flere år. Har hold kurs for voksne tidligere. Vi gleder oss til å møte dere! 😊