



Egenutvikling Svømmetrening for voksne

2. november - 7. desember 2023

Bli med og bruk seks torsdager i mørketiden på å trene kropp og sjel i Sømna's fine nyoppussede basseng!

Kursledere: Inger Lise Johnsen og Geir Nydahl

Lære hele livet - Leve hele livet!

Svømmetrening for voksne, 2. november - 7. desember 2023

Kursinnhold

Svømming er en av de beste fysiske aktivitetene du kan drive med, og gjør godt for hele kroppen:

- Innside lår
- Utside lår
- Bryst
- Armer
- Rygg
- Skuldre
- Mage

Det er en mild trening av hjerte- og lungefunksjon og du får bedre utholdenhet. I tillegg sies det at svømming kan være stressreducerende og mentalt avslappende.

Ved jevn trening i basseng håper vi du vil oppleve bedre fleksibilitet, koordinasjon, balanse og holdning.

Målgruppe

Alle over 16 år som vil utvikle sine svømmeferdigheter.



Praktisk informasjon

Kurslokaler: Svømmebassenget ved Vik skole

Kursledere: Inger Lise Johnsen og Geir Nydahl

Tidspunkt: 6 torsdager, 2. november - 7. desember kl. 18.50 - 20.20

Påmelding: **Senest 31. oktober** til Nordnorsk Pensjonistskoles e-post : post@nnps.no, ev. direkte til kursleder Inger Lise Johnsen, telefon: 93 40 52 93.

Pris: Kurset er **GRATIS!**

Ta gjerne kontakt om du har spørsmål. Håper vi sees!

Med forbehold om endringer.