



Halliwick-kurs steg 1

(Endags kurs)

18 augusti 2024

Arrangör: Halliwick-klubbarna Doppingen och Viggen

Kursledare: Lottie Jonsson, Åsa Lundvall

Plats: Jakobsbergs nya simhall, Mjölnavägen 1B

Söndag den 18 augusti 2024 kl. 09.00 – 16.00

Program

09.00 – 10.15	Samling och presentation Vad är Halliwick? Filmvisning 10-punktsprogrammet Igång och Uppgång, Grepp och fattningar
10.30 – 12.00	Praktik i bassäng Igång och Uppgång, Grepp och fattningar Grupprogram
12.00 - 13.15	Lunch (ingår ej)
13.15 – 14.30	Praktik i bassäng Grupprogram
15.00 – 16.00	Avslutning (frågor, utvärdering mm)

Ändringar kan förekomma.

**Medtag 1-2 baddräkter och handdukar. Hänglås till skåp.
(Bra att informera assistenter m.m. om att det är mycket bassängtid.)**

Kursavgift: Fritt för aktiva medlemmar i Doppingen och Viggen. För assistenter/ledsagare till medlemmar i klubben är kursavgiften 800 kr.

Denna kurs riktar sig i första hand till klubbens medlemmars anhöriga, assistenter eller ledsagare.
Anmäl dig senast den 5 augusti till:
Lottie Jonsson via mejl till lottie@utom.se