



## Rullande rollkurs i Näckenbadet!

Välkommen till vår rullande rollkurs i Näckenbadet. Kursen omfattar två fredagskvällar.

Så här går det till:

När vi har fått in två anmälningar till samma fredagskväll går kursen av stapeln med två elever och en instruktör.

Vi instruerar och tränar första fredagskvällen därefter kan du välja att träna lite mer på egen hand en valfri fredagskväll under våren.

Vi får lära oss teknik, stävräddning och slutligen eskimåsväng.

Teori: Vi börjar på land innan vi provar i bassäng.

Tag med badkläder och gärna simglasögon om du har samt ett lås till skåpet.

Plats: Näckenbadet i Saltsjöbaden.

Tid: Fredagar med start 2016-01-15 kl 18.45– 21.00

Kostnad: 500:-

Är du intresserad mejla Sten Brattberg [sb@farleden.net](mailto:sb@farleden.net)

Välkommen!

Saltsjöbadens IF/Kajaksektion