

NKK hälsar välkommen

2019:2 till en ny termin



Kursinformation för Simskolegrupperna:

- Babysim
- Minisim
- Simskola för barn med särskilda behov
- Baddaren 1
- Baddaren 2
- Pingvinen 1
- Pingvinen 2
- Hajen 1
- Hajen 2
- Simskola , nybörjare 9 år & äldre
- Simskola, fortsättning 9 år & äldre
- MedleyTeknik
- MedleyTeknik forts.
- Valen Yngre
- Valen Äldre
- Guldfiskarna
- Vuxensim- och crawlskola



Norrköpings Kappsimmingsklubb hälsar alla hjärtligt välkomna till en ny termin 2019:2. Ni får i detta häfte information om NKK:s kursverksamhet. Vi informerar om kurserna, viktiga datum och ni kan även se var ni ska vända er om ni har frågor eller andra synpunkter som ni vill ta upp.

Instruktörer och storlek på grupperna

Varje simskolegrupp har 2, vid vissa tillfällen 3 instruktörer. Vi har som mål att alltid försöka ersätta med vikarie vid sjukdom. Gruppstorlekarna varierar från 8-15 elever. I vissa medleygrupper samt under helgerna kan det vara ända upp till 15-40 elever i varje grupp, då har man hela undervisningsbassängen till förfogande. Det är viktigt att barnen känner sig trygga och lär sig rätt från början. Det är därför vi håller till i undervisningsbassängen. Där bottnar barnen och instruktörerna kan vara med i vattnet för att instruera och hjälpa till på ett bättre sätt.

Utrustning

En viktig sak är att barnen har rätt utrustning (badbyxa/baddräkt OBS! Ej badshorts). Vid deltagande i verksamheten rekommenderar vi även att använda simglasögon (förutom Baddaren 1). Ni som har långt hår bör även använda badmössa, då håret annars tynger ner samt är i vägen. Glasögon och badmössa finns att köpa via NKK:s Föräldraförening. Kontakta oss på kansli@nkk.se för mer information.

Innan träning

Duscha innan träning. Samling med avprickning och uppvärmning inför varje lektion sker inne vid undervisningsbassängen.

Vilka följer med in

En förälder till barn i Baddaren 1 och upp till Medleygrupperna får följa med in och hjälpa till med omklädning. Under lektionstid ombeds föräldrar att, om möjligt och barnet tillåter, ej närvara vid bassängkant, då detta stör barnens uppmärksamhet och koncentration. Ska förälder simma under tiden som lektion pågår måste entré lösas. För medföljande syskon, som ska bada, måste entréavgift erläggas. Barn under 3 år som ska bada går endast in gratis om vuxen betalar entré.

Passerkort

Man får ett passerkort per deltagande barn och detta kort måste alltid användas i de spärrar som finns vid kassan. ***UTAN PASSERKORT KOMMER MAN INTE ATT SLÄPPAS IN. PASSERKORT MÅSTE VARA MED*** Glömmer man kortet går det inte att göra tillfälliga kort. Tyvärr måste då normal entréavgift erläggas i kassan. Vid förlust av kortet kostar det 100 kr att få ett nytt. Kortet ska lämnas tillbaka vid avslutningslektionen då det återanvänds.

När kan ni gå in

Passerkortet börjar fungera 30 minuter före kursstart eller simträning.

BAD OCH LEK ÄR EJ TILLÅTET FÖRE ELLER EFTER LEKTION ELLER TRÄNING!

Efter lektionen/träningen fungerar passerkortet i 30 minuter för utpassering. Kortet kan endast användas en gång per tillfälle (för en vuxen och ett barn) för in- och utpassering, därefter spärras det.

Omklädningskåp

Vid omklädning så får man ta med eget hänglås eller köpa ett i kassan för en billig penning.

Läktare

Som Ni alla sett finns det en fin läktare vid "25:an". För alla föräldrar vars barn tränar i den bassängen kommer läktaren att vara öppen. Vi ber Er att inte sitta nere i simhallen.

Terminsstart & avslutning

På avslutningen visas det upp vad barnen lärt sig under terminen. Samtliga barn erhåller ett diplom vid avslutningen. Start och avslutning av terminen sker alltid på en vardag. Går man t.ex. Hajen 2 på tisdagar och söndagar är terminsstart 27 aug.

Anmälan

När du bokar en kurs hos oss skickas alltid en bekräftelse samt faktura via e-post till dig. Om kursavgiften ej är betald i tid kommer påminnelsefaktura att skickas och då tillkommer en påminnelseavgift på 50 kr. Om betalning ej sker efter påminnelse kommer fakturan att gå till inkasso. En anmälan/bokning är bindande om den inte avbokas enligt våra avbokningsregler.

EV. AVBOKNING AV KURS:

Vid online-bokning kan man själv avboka via medlemssida upp till 7 (sju) dagar efter anmälan. Alla avbokningar därefter eller önskemål om byte av grupp skall ske via e-post till kansli@nkk.se och är giltiga först när ni fått en bekräftelse på att vi mottagit mailet. Ett mail som ni sedan sparar för eget kvitto.

Att ej närvara vid bokad kurs eller inte betala kursavgift för bokad kurs räknas inte som avbokad kurs. Plats som bokats och avbokas via e-post senare än 7 (sju) dagar innan kursstart debiteras med 250 kr. Avhopp av kurs efter första erbjudna kurstillfället debiteras med 25% av kursavgift. Avhopp från kurs efter andra erbjudna kurstillfället debiteras med hel kursavgift. Vid avbokning pga sjukdom/skada där läkarintyg kan uppvisas återbetalas den del av kursavgiften som motsvarar resterande lektioner innan avslutning. Kurstillfällen = Antalet erbjudna tillfällen



utifrån satt kursplan, ej individuellt deltagna tillfällena per kurs.

Frågor

Ta för vana att vid varje lektionstillfälle gå in och titta på anslagstavlan som finns uppsatt inne vid undervisningsbassängen. På anslagstavlan sätts all

information upp. Är det någon lapp som Ni inte fått eller inte känner igen så be Er instruktör att få en. Om det finns ytterligare frågor eller funderingar går det bra att ställa dessa direkt till kursinstruktörerna eller ringa 011-10 22 40, till NKK:s kansli, på telefon under telefontid på vardagar.

NKK:s Simskolegrupper

Här är alla våra olika simskolekurser. Ni kan se hur kurserna är uppbyggda, och de olika kursernas förkunskaper och mål.

Babysim och Minisim

Nu har du möjlighet att tillsammans med ditt barn träna vattenvana och trygghet i vattnet redan från barnets första tid. Våra kurser är uppdelade efter ålder, då barnen har större likheter med varandra utvecklingsmässigt beroende på ålder snarare än hur mycket de babysimmat innan. Du anmäler ditt barn till den grupp och nivå som passar er. I alla kurser i babysim och minisim är de vuxna tillsammans med barnet i vattnet.

Babysim

Vi tränar på de olika grundläggande greppen hur man håller barnet i vattnet samt tränar barnets balans i vattnet med och utan hjälpmedel. Undervisningen bygger på vattenglädje och vattenvana där ett av målen är att skapa en härlig upplevelse för både barn och föräldrar. Genom att vänja barnet att vistas i och under vattnet tar vi de första stegen i livräddande kunskaper såsom att inte bli rädd att hamna under ytan och kunna greppa tag om kanten.

Vi erbjuder under hösten tre kurser i babysim:

- Babysim 3-8 månader
- Babysim 8-16 månader
- Babysim 16-24 månader

Minisim

Vi tränar på vattenvana och barnets förmåga att själv ta sig fram i vattnet. Undervisningen sker både tillsammans med gruppen och individuellt med föräldern. Vi bygger vidare på livräddande kunskaper och tränar på simningens ABC (andning, balans, förflytta, rotera, flyta, hoppa, doppa och glida).

Kurserna i Babysim och Minisim håller vi i bassängen World Class Ringdansen som finns vid Ringdansens Centrum. Anläggningen håller en hög vattenkvalité och vattentemperaturen är 34 grader. Den varma bassängen erbjuder en lugn och trygg lärandemiljö för barnen tillsammans med våra utbildade instruktörer.

Hos Worldclass har NKK medlemmar alltid specialerbjudanden. När du besöker någon av våra Worldclass anläggningar i Norrköping med omnejd visa upp din betald bokningsbekräftelse/

WorldClass

forts. NKK:s Simskolegrupper

Simskola för barn med särskilda behov

NKK kommer att öppna två grupper för barn med särskilda behov under hösttermin 2019. 7 deltagare per grupp*. Undervisningen kommer att förläggas till Ringdansen i Navestad Centrum.

*och en förälder är med i vattnet

Förkunskaper: Inga förkunskaper krävs

Mål: Vattenvana, bröstsim och livräddningsryggsim. All undervisning utgår från deltagarens förutsättningar och förkunskaper.

Baddaren 1

Förkunskaper: Våga bada i undervisningsbassängen utan vårdnadshavare/ vuxen. Minst 4 år.

Mål: Ge barnet vattenvana, dvs att våga doppa huvudet och kunna flyta på mage och rygg med hjälpmedel. Barnet ska klara av att fungera i en grupp utan vårdnadshavare. Barnet kan crawlbenspark med hjälpmedel och har testat bröstsimsbentag med hjälpmedel. Hålla andan i 10 sek på land och 5 sek under vattnet.

Märken att ta: Baddaren Blå & Baddaren Grön

Genomförande: 15 lektioner á 30 minuter i undervisningsbassängen.

Baddaren 2

Förkunskaper: Barnet är vattenvant, dvs vågar doppa huvudet och kan flyta på mage och rygg med hjälpmedel. Barnet klarar av att fungera i en grupp utan vårdnadshavare. Barnet kan crawlbenspark med hjälpmedel och har testat bröstsimsbentag med hjälpmedel. Hålla andan i 10 sek på land och 5 sek under vattnet.

Mål: Kunna kombinera armar och ben på crawl med huvudet ner i vattnet 5 m. Kunna flyta utan hjälpmedel, på mage 10 sek med huvudet ner i vattnet och på rygg cirka 10 sek. Kunna 3 stycken bröstsimsbentag. Kunna kombinera 3 bröstsimsarntag och bentag med huvudet ner i vattnet. Hålla andan i 10 sek på land och 10 sek under vattnet. Testat på livräddningsryggsim.

Märken att ta: Baddaren Grön, Baddaren Blå, Baddaren Gul, Sköldpaddan, Bläckfisken & Droppen.

Genomförande: 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen.

Pingvinen 1

Förkunskaper: Kunna kombinera armar och ben på crawl med huvudet ner i vattnet 5 m. Kunna flyta utan hjälpmedel, på mage 10 sek med huvudet ner i vattnet och på rygg cirka 10 sek. Kunna 3 stycken bröstsimsbentag. Kunna kombinera 3 bröstsimsarntag och bentag med huvudet ner i

vattnet. Hålla andan i 10 sek på land och 10 sek under vattnet. Testat på livräddningsryggsim

Mål: Kunna simma 10 m crawl. Kunna kombinera 5 stycken arntag och bentag bröstsim med huvudet ovanför vattnet. Kunna simma 5 m livräddningsryggsim. Testat tävlingsryggsim.

Märken att ta: Silvergrodan, Pingvinen Silver, Livbojen blå & Guldgrodan.

Genomförande: 15 lektioner á 40 minuter.

Pingvinen 2

Förkunskaper: Kunna simma 10 m crawl. Kunna kombinera 5 stycken arntag och bentag bröstsim med huvudet ovanför vattnet. Kunna simma 5 m livräddningsryggsim. Testat tävlingsryggsim. och ben på crawl med huvudet ner i vattnet 5 m. Kunna flyta utan hjälpmedel, på mage 10 sek med huvudet ner i vattnet och på rygg cirka 10 sek. Kunna 3 stycken bröstsimsbentag. Kunna kombinera 3 bröstsimsarntag och bentag med huvudet ner i vattnet. Hålla andan i 10 sek på land och 10 sek under vattnet. Testat på livräddningsryggsim.

Mål: Kunna simma 10 m crawl. Kunna kombinera 5 stycken arntag och bentag bröstsim med huvudet ovanför vattnet. Kunna simma 5 m livräddningsryggsim. Testat tävlingsryggsim.

Märken att ta:

Pingvinen Guld, Livbojen röd Silverfisken och gulfisken.

Genomförande: 15 lektioner á 40 minuter.

Hajen 1

Förkunskaper: 10 m bröstsim utan hjälpmedel med huvudet ovanför vattnet. 12.5 m crawl i djupt vatten samt crawl med andning åt sidan på grunt vatten. 10 m tävlingsryggsim. 10 stycken fjärilskickar i masken på mage. 12,5 m livräddningsryggsim. 25 m valfritt simsätt på djupt vatten.

Mål: 10 m kickar gaffel på mage, 10 m kickar masken på rygg. 25 m bröstbröstsim, 25 m tävlingsryggsim, 25 m crawl med andning åt sidan, trectaktsandning i lilla bassängen, 25 m livräddningsryggsim, 100 meter valfritt simsätt, dyka, streamline frånskjut rygg och mage, crawlvoltvändning.

forts. NKK:s Simskolegrupper

Deltagit i Tvärsim och Examenssim.

Märken att ta: Simsättsmärken, Hajen Brons, Järnmärket & Livbojen Grön.

Genomförande: 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen.

Hajen 2

Förkunskaper: 10 m kickar gaffel på mage, 10 m kickar masken på rygg. 25 m bröstsim, 25 m tävlingsryggsim, 25 m crawl med andning åt sidan, tretaktsandning i lilla bassängen, 25 m livräddningsryggsim, 100 m valfritt simsätt, dyka, streamlinefrånskjut rygg och mage, crawlvoltvändning. Deltagit i Tvärsim och Examenssim.

Mål i 25:an: 25 m crawl med andning åt sidan, tretaktsandning i lilla bassängen, 25 m livräddningsryggsim, 100 m valfritt simsätt, dyka, streamline frånskjut rygg och mage, crawlvoltvändning. Deltagit i Tvärsim och Examenssim.

Mål i undervisningsbassängen: 2 längder bröstsim med vändning inkl undervattensdraget. 2 längder fjärilskick. Prova på fjärl ss (både arm och ben).

Märken att ta: Hajen Silver, Hajen Guld, Bronsmärket, Simborgarmärket, Vattenprovet & Järnbojen.

Genomförande: 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen. 15 lektioner á 55 minuter i 25:an inkl. Arena Knatte Cup för uttagna, Tvärsim och Examenssim.

Nybörjare, 9år & äldre:

Förkunskaper: Barnet är vattenvant, dvs vågar doppa huvudet och kan flyta på mage och rygg med hjälpmedel. Barnet kan crawl-benspark med hjälpmedel och har testat bröstsimsbentag med hjälpmedel. Hålla andan 10 sek på land och 5 sek under vattnet.

Mål: Kunna kombinera armar och ben i crawl med huvudet ner i vattnet 10 m. Kunna flyta utan hjälpmedel på mage och rygg på grunt och djupt vatten. Kunna simma 25 m bröstsim i 25:a med huvudet ovanför vattnet. Kunna simma 25 m livräddningsryggsim i 25:a. Testat tävlingsryggsim.**Märken att ta:** Bläckfisken, Pingvinen Silver, Pingvinen Guld, Silverfisken, Guldfisken, Livbojen röd.

Genomförande: 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen inkl. Tvärsim och Examenssim.

Fortsättning, 9 år & äldre:

Förkunskaper: Kunna kombinera armar och ben i crawl med huvudet ner i vattnet 10m. Kunna flyta utan hjälpmedel på mage och rygg på grunt och

djupt vattnet. Kunna simma 25 m bröst i 25:a med huvudet ovanför vattnet. Kunna simma 25 m livräddningsryggsim i 25:a. Testat tävlingsryggsim.

Mål: 50 m crawl med tre- eller tvåtaktsandning. 50 meter tävlingsryggsim. 50 m tävlingsbröstsim. 200 m simning (Vattenprovet). Kunna göra kullerbyttor framåt i undervisningsbassäng.

Märken att ta: Simsättsmärken, Hajen brons, Hajen Silver, Hajen Guld, Simborgarmärket, Vattenprovet, Livbojen grön.

Genomförande: 15 lektioner á 40 minuter i undervisningsbassängen inkl. Tvärsim och Examenssim.



Examesim och Tvärsim inkluderade i lektioner för Hajen 1,2, MedleyTeknik och Valengrupperna, samt Guldfiskarna.

Medley Teknikskola

Förkunskaper i 25:a: 10 m fjärilskickar i streamline på mage, 10 m kickar gaffel på rygg. Prova på fjärl ss. 200 valfritt, 50 m bröstsim ss, 50 m crawl med voltvändning, 50 m tävlingsryggsim, crawlvändning, testat ryggsimsvändning och bröstsimsvändning, 25 m livräddningsryggsim, finslipa dyk. Deltagit i Tvärsim och Examenssim.

Förkunskaper i undervisningsbassängen: 2 längder bröstsim med vändning inkl undervattensdraget. 2 längder fjärilskick i gaffeln på mage och i streamline på rygg. Prova simma fjärl ss.

Mål: 15 m fjärilskick på mage med/ utan platta, 10 m fjärilskick på rygg i streamline, 5-7st fjärl ss (2 kickar per 1 armtag), ryggsimsvändning. Deltagit i Examenssim och Arena Knatte Cup. 100 m crawl med alla voltvändningar, 100 m rygg med alla voltvändningar, 100 m bröst med undervattensdrag efter start och första vändning.

Genomförande: 15 lektioner á 60 minuter i undervisningsbassängen, 15 lektioner á 55 minuter i 25:an. voltvändningar, 100 m bröst med undervattensdrag efter start och första vändning.

forts. NKK:s Simskolegrupper

Medley Teknikskola Forts.

Förkunskaper: 15 m fjärilskick på mage med/utan platta, 10 m fjärilskick på rygg i streamline, 5-7st fjärl ss (2 kickar per 1 armtag), ryggsimsvändning. Deltagit i Examensim och Arena Knette Cup. 100 m crawl med alla voltvändningar, 100 m rygg med alla voltvändningar, 100 m bröst med undervattensdrag efter start och första vändning.

Mål: 50 m medley (byte 12,5 m), 75 m medley (exkl. fjärl), 100 m tävlingsrygg - sim med start och voltvändningar, 100 m crawlsim med start och voltvändningar, 100 m bröstsim med start och undervattensdrag efter start och efter varje vändning. 25 m fjärilskick på mage, med/ utan platta, 25 fjärilskick på rygg i str.line, 15 m fjärl sammansatt. Har simmat 200 m rygg, crawl och bröst i tränings - sammanhang. Deltagit i Examensim och Arena Knette Cup.

Genomförande: 30 á 55 minuter i 25:an

Valen Yngre (12-14 år):

Förkunskaper: 50 m medley (byte 12,5 m), 75 m medley (exkl. fjärl), 50 m tävlingsryggsim/ tävlingscrawlsim med start och voltvändning, 100 m bröstsim med vändningar och undervattensdrag, 25 m fjärilskick på mage, med/utan platta, 15 m fjärl ss.

Mål: 200 m crawl med tretaktsandning och voltvändningar, 100 m tävlingsryggsim med vändningar på ryggsim, 200 m tävlingsbröstsim varav 100 m med rätt vändning och undervattensdrag, 25 m fjärlsim. Ett av kursens mål är att utveckla simsättens grundteknik med fokus på detaljerna. Lektioner som fokuserar på tekniken innehåller stor variation av teknikövningar som förbättrar balans, grepp, koordination och sammansatta simningen med vändningar upp till 200 m. Kursen innehåller även konditionsträning och tävlingsmoment: starter, tidtagning, lagkapper och deltagande i Examensim.

Genomförande: Två träningstillfällen i veckan, fredagar och söndagar. Sammanlagt - 30 träningstillfällen i 25:an Varje träningstillfälle är 75 minuter långt (uppvärmning 15 min i form av landträning och 60 min simning + stretching)

Valen Äldre (14-18 år):

Förkunskaper: 200 m crawl med tretaktsandning och voltvändningar, 100 m tävlingsryggsim med vändningar på rygg, 200 m tävlingsbröstsim varav 100 m med rätt vändning och undervattensdrag, 25 m fjärlsim.

Mål: Kursens mål är att vidareutveckla tekniken i alla fyra simsätten. Utveckla fysiska egenskaper så som styrka, uthållighet, snabbhet och koordination.

Etablera en vana och positiv känsla till idrotten. Kursen innehåller även konditionsträning och tävlingsmoment: starter, tidtagning, lagkapper och deltagande i Examensim.

Genomförande: Två träningstillfällen i veckan, tisdagar och söndagar. Sammanlagt - 30 träningstillfällen i 25:an. Varje träningstillfälle är 75 minuter långt (uppvärmning 15 min i form av landträning och 60 min simning + stretching) För Valengrupperna är Examensim och Tvärsimstävlingarna inkluderat i undervisningstillfällena.

Guldfiskarna:

Förkunskaper: Man blir uttagen.

Mål: Att utveckla det tekniska kunnandet samt förbättra konditionen. Förbereda simmaren på att ta klivet upp i tävlingsverksamheten.

Genomförande: 2 träningar veckan á 60 minuter i 25:an och 1 gång i veckan i undervisningsbasängen.

Vuxensimskola

Vuxensimskola är en kurs för dig som vill få en bra vattenvana och lära dig de första simtag. Kursens upplägg varierar beroende på gruppens förutsättningar. Vår ambition är att i slutet av simkursen kan du simma 50 meter, varav en längd på mage och en längd på rygg, samt att du kan hoppa eller dyka på djupt vatten.

Vuxencrawl nyb - steg 1

Nybörjarkurs är för de som vill lära sig simma crawlsim. Kursen ger grundteknik för benspark, armtag och sammansatta simningen inklusive andningstekniken. I slutet av kursen ska deltagaren kunna simma 50 meter crawlsim med tre eller tvåtaktsandning och crawlvoltvändning. Dessutom ska deltagaren kunna använda inlärd teknikövningarna för att utveckla sin simning ännu mera på egen hand. Förutom crawlsim bekantar du dig med grundtekniken för tävlingsrygg- och bröstsim.

Vuxencrawl forts - steg 2

Kursens mål är att utveckla simsättens grundteknik med fokus på detaljerna. Lektionerna innehåller stor variation av teknikövningar som förbättrar balans, grepp, koordination och sammansatta simningen med vändningar upp till 200 meter. Förutom crawlsimmet kommer du utveckla tävlingsryggsim, tävlingsbröstsim och kommer även bekanta dig med fjärlsim.

Avancerad crawlskola - steg 3

Steg 3 ger dig en bra och effektiv träning och kunskap kring tävlings- och motionssim som du kan använda sedan i din privatträning eller tävling. Steget inriktar sig på alla simsätt och olika distanser.

Simskola i Råssla

2019 bedriver vi även verksamhet på Råsslabadet i Krokek. Här startar kurserna: Baddaren 2, Pingvinen 1, Pingvinen 2, Hajen Kombi (1 och 2) I Råssla har barnen möjlighet att lära sig simma i en lugn anläggning och med samma kursupplägg som på Centralbadet. Observera att bassängens vattentemperatur är cirka 28 grader och att man bör vara minst 115 cm lång för att kunna bottna i bassängen.

Anmälan på NKK:s kansli till 011-10 22 40 eller på vår hemsida: www.nkk.se

Personuppgifter

För att NKK ska kunna bedriva sin verksamhet behandlas personuppgifter för olika ändamål kopplade till verksamheten. Föreningen är medveten om dataskyddsförordningen och föreningen informerar om sin personuppgiftshantering i integritetspolicyn som finns tillgänglig vid kontakt med kansliet.

Fotografering

Föräldrar får gärna **fotografera sitt eget barn** vid avslutningen.

I övrigt undanbedes fotografering.



Motionsim i 25:an

Motionsim är inte möjligt på måndagar mellan 16.00-18.00 och söndagar FM 8.30-10.45 och på EM från 16.30 då NKK bedriver simträning i hela bassängen.

Viktiga datum

Start och avslutning av terminen sker alltid på en vardag.

Går man t.ex. Hagen 2 på tisdagar & söndagar är terminsstart på tisdagen den 27 augusti

Termin 2019:2

Dag	Kursstart	Avslutning	Inställda datum
Måndag	26 aug	2 dec	
Tisdag	27 aug	3 dec	
Onsdag	28 aug	4 dec	
Torsdag	29 aug	5 dec	
Fredag	30 aug	6 dec	
Lördag	24 aug	7 dec	2 nov
Söndag	25 aug	8 dec	3 nov

Arrangemang 2019:2

Tvärsim 6 oktober
Arena Knatte Cup 20 oktober
Examenssim 24 november

Klädsim vecka 45



Simmärken

Vi tar simmärken i samtliga kurser när tillfälle ges enligt kursens planering & uppsatta mål. Försäljning av simmärken sker på lektionstid av instruktörerna eller av föräldrar till tävlingsstimmare
Betaling via swish.



arena

WATER INSTINCT

Som medlem i NKK loggar du in på swimstore.se och handlar online till rabatterat pris. För login kontakta NKK.

Sponsorer till Norrköpings Kappsimmningsklubb



WATER INSTINCT



Kontakt

NKK:s personal på kansliet:

Håkan Hertzman	Chefstränare, Tränare
Annica Forslund	Kansliansvarig, Ekonomiansvarig
Mats Sjöstrand	Arrangemangansvarig, Tränare
Olga Kosovskaya	Kursverksamhetsansvarig, Tränare
Maria Winberger	Kanslist
Daniel Magnusson	Arrangemangansvarig, Tränare
Johanna Bertell	Kursverksamhetsansvarig, Instruktor

Kontakt:

Telefon: 011 10 22 40

Må- Fr :09.00-12.00 samt Må-Tor: 13.00-15.00

Mail: kansli@nkk.se

www.nkk.se

Besöksadress: Badhusgatan 4



Simning med fart, NKK såklart!