



Hedmark Svømmekrets inviterer alle klubber i Hedmark og Oppland til inspirasjonsforedrag med Øyvind Røslund, Hovedtrener Hamar il svømming og triatlon.

Temaet er: **«Hvordan holde på svømmere fra svømmeskole til rekrutt».**

Oppmøte: Hamar, Ankerskogen Svømmehall, HiL huset: 2 etasje.

Tidsramme: **Lørdag 27. oktober 2018**

Pris: 300,-

Programmet er som følger:

Kl 09:00-14:00

Idrettshelgas Fellesprogram i regi av Hedmark og Oppland idrettskretser med minglelunsj, se separat [program](#).

Kl: 14:00- 17:00

Todelt program med foredrag og praktiske øvelser.

«Hvordan holde på svømmere fra svømmeskole til rekrutt».

Praktiske øvelser i Ankerskogen, ta med badetøy.

Påmelding her: https://www.deltager.no/idrettshelga_2018

Hjemmeside: <https://hedsk.no/>

Beste Hilsen

Hedmark svømmekrets

