

Kursangebote zur 2. Schwimmsport-Akademie des Landesschwimmverbandes Sachsen-Anhalt vom 08.-10.09.2017 in der Landessportschule Osterburg

Beschreibung der Kursangebote

Kurs A



A1 / E1 – Fußgymnastik

Referentin: Kirsten Wels

Gerade für Sportler sind starke Füße die Grundvoraussetzung, um verletzungsfrei durch die Saison zu kommen. Fußgymnastik verbessert die Funktion der Füße ganz wesentlich. Der Kurs vermittelt gezielte Übungen zur Stärkung der Fußmuskulatur und zur Erhöhung der Fuß- und Zehengelenksbeweglichkeit.

Dieses Angebot findet statt:

A1 - Freitag, 08.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr *oder*

E1 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A2 – Theraband

Referent: Andreas Wels

Übungsanleitung zur alternativen Kräftigung aller Muskelgruppen

Dieses Angebot findet statt:

A2 - Freitag, 08.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A3 / D3 – Kleine Sportspiele Teil 1

Referentin: Ute Schmidt

Abwechslungsreiche und motivierende Spiele verbessern die Laufkondition unserer Kinder und können die Lauffreude entwickeln. Dabei schulen vielfältige und freudbetonte Spiele die allgemeine Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeit, die das Starten aus unterschiedlichen Startpositionen beinhalten.

Dieses Angebot findet statt:

A3 - Freitag, 08.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr *oder*

D3 - Samstag, 09.09.2017, 15:30 - 17:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A4 / G7 – Erste-Hilfe-Spezial

Referentin: Anke Müller

Vermittlung von Kenntnissen im Umgang mit Belastungsasthma, Diabetes, typ. Sportverletzungen, Krämpfen, Bewusstlosigkeit, etc. sowie Herz-Lungen-Wiederbelebung inkl. Einsatz eines AED.

Dieses Angebot findet statt:

A4 - Freitag, 08.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr *oder*

G7 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A5 / E5 – Trainer-Athleten-Eltern-Kommunikation

Referent: Marc-Oliver Löw

Aufdecken von Kommunikationsproblemen und praktische Empfehlungen für die Praxis; Wie bereite ich Elterngespräche vor? Wann sind Gespräche sinnvoll und worauf sollte ich mich vorbereiten?

Dieses Angebot findet statt:

A5 - Freitag, 08.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr *oder*

E5 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A6 / G6 – Trainingsaufbau AK 8-10 (Theorie)

Referentin: Carmela Ertel

Trainingsaufbau für AK 8-10 mit Trainingsprogrammen, inkl. Delphinbeine und vorbereitenden Übungen an Land.

Dieses Angebot findet statt:

A6 - Freitag, 08.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr *oder*

G6 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A7 / G8 – Disqualifikationen bei Schwimm-Wettkämpfen

Referent: Oliver Busch

Theorie und praktische Umsetzung der aktuellen Wettkampfbestimmungen des DSV - gemeinsame Betrachtung von Trainern, Kampfrichtern und Sportlern am Beckenrand
Dieses Angebot findet statt:

A7 - Freitag, 08.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr *oder*

G8 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A8 – Aquagymnastik

Referent: Thomas Schult / Peggy Witteborn

Einweisung in die praktische Umsetzung des Masterprogrammes des DOSB für den Bewegungsraum Wasser: Aquagymnastik.

Dieses Angebot findet statt:

A8 - Freitag, 08.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A9 – Funktionsgymnastik (Praxis)

Referentin: Angela Franke

Beseitigung von muskulären Dysbalancen, als Ursache von Fehlbelastungen, Überbelastungen der Sehnen, Muskelverspannungen und erhöhter Verletzungsgefahr, speziell für Schwimmer.

Dieses Angebot findet statt:

A9 - Freitag, 08.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A10 – Yoga und Schwimmen? Eine sinnvolle Kombination.

Referent: Christian Karsch

Wir betrachten Übungen und Bewegungen aus dem Yoga und überlegen, welche Vorteile sich aus ihnen für ein abwechslungsreiches Landtraining ergeben. Wir können Kraft, Länge, Entspannung und Koordination in einem Yoga basierenden Workout trainieren. Wir werden die Übungen praktisch ausprobieren.

Dieses Angebot findet statt:

A10 - Freitag, 08.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

Kurs B



B1 / F1 – Gesunder Rücken

Referentin: Kirsten Wels

Anleitung zur Durchführung einer Wirbelsäulengymnastik – gezielte Bewegungsübungen zur Vorbeugung von Rückenproblemen

Dieses Angebot findet statt:

B1 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

F1 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B2 – Prosling für Anfänger

Referent: Andreas Wels

Das Ganzkörper-Workout mit variablen Schwierigkeitsstufen bietet unabhängig räumliche Flexibilität zur Fitness für zu Hause oder unterwegs.

Dieses Angebot findet statt:

B2 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B3 / E3 – Kleine Sportspiele Teil 2

Referentin: Ute Schmidt

In diesem Kurs werden Sportspiele zum Springen in der Turnhalle, im Gelände oder Sprungstationen auf dem Sportplatz vorgestellt, an denen unsere Kinder individuelle Sprungerfahrungen sammeln können. Sie sollen Freude am Springen durch vielfältige Sprungaufgaben erleben und somit spielerisch Kraft „tanken“.

Dieses Angebot findet statt:

B3 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

E3 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B4 – Flexi-Bar / Fitnessstraining

Referent: Germar Götze

Fitness-Training mit dem Flexi-Bar stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die mit regulärem Krafttraining nicht erreicht werden. Es wirkt einseitigen Belastungen, Fehlhaltungen und Rückenbeschwerden entgegen.

Dieses Angebot findet statt:

B4 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B5 / G5 – Sportartspezifische Ernährung

Referent: Marc-Oliver Löw

Sportartspezifische Ernährung vor und während des Wettkampfes. Wann sollte man welche Lebensmittel und Getränke zuführen? Was sind leicht- und eher schwerverdauliche Lebensmittel? Worauf sollte man bei Kindern und Jugendlichen besonders achten?

Dieses Angebot findet statt:

B5 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

G5 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B6 / F6 – praktische Trainingseinheit für Übungsleiter und Trainer

Referentin: Carmela Ertel

Verbesserung der Brust-Bein- und Delphin-Bewegung. Die Teilnehmer praktizieren eine beispielhafte Trainingseinheit für den Altersbereich einer 3. Klasse mit Übungen zum methodischen Aufbau.

Dieses Angebot findet statt:

B6 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

F6 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B7 / F7 – „Schwimmen ist Atmen im Wasser“

Referentin: Christina Schmidt

„Schwimmen ist Atmen im Wasser“ ist ein Zitat aus dem Buch „Natürliche Schwimmkunst“, das der gebürtige Leipziger Kurt Wießner 1925 in Wien veröffentlichte. Der Weg, der die Grundfertigkeit Atmen entwickelt, gilt als wichtige Voraussetzung für einen sicheren Schwimmer, egal ob er im Breitensport und im Leistungssport seine Entwicklung nimmt.

Dieses Angebot findet statt:

B7 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

F7 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B8 – Jugendwettkampf im Wasserball

Moderator: Robert Brode

Beratung und Diskussion mit wasserballinteressierten Sportkameraden zu breitensportlichen Jugendwettkämpfen im Wasserball, gern auch mit Sportfreunden aus überregionalen und z.Zt. nicht aktiven Vereinen.

Dieses Angebot findet statt:

B8 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B9 / D7 – Schwimmen im Breitensport - Schwimmen ist gesund!

Referentin: Dr. Cathleen Saborowski

Ganz nach diesem Motto werden auf der Grundlage der Bedingungen des Bewegungsraumes Wassers die Möglichkeiten des Konditionierens mit Körperübungen des Sportschwimmens bis ins Alter dargestellt. Ausgewählte Schwimmtechniken sowie der Aufbau von Übungsstunden und Hinweise zur Belastungsgestaltung werden theoretisch dargestellt und in einer beispielhaften Übungsstunde praktisch erprobt.

Dieses Angebot findet statt:

B9 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

D7 - Samstag, 09.09.2017, 15:30 - 17:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B10 – Tests ohne Laktatmessung

Referent: Christian Karsch

Wir besprechen Testverfahren ohne Laktatmessung, die ähnliche Aussagen ermöglichen wie Tests mit Laktatmessungen, beispielsweise die Bestimmung der aero-anaeroben Schwelle. Damit können auch Trainingsgruppen genauere Leistungsbestimmungen durchführen, für die eine Laktatmessung zu aufwändig ist.

Dieses Angebot findet statt:

B10 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B11 / F8 – Kitetraining, Koordination und Fitness

Referentin: Inken Henningsen

Kitesurfen an Land – Dieser Kurs bietet mit Hilfe von Landkites viele Übungen zur Oberkörperstabilisierung, Gleichgewichts- und koordinativen Schulung.

Dieses Angebot findet statt:

B11 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

F8 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B12 bis D12 – QS Sport pro Gesundheit Einführung in die Masterprogramme

Referenten: Thomas Schult, Peggy Witteborn

Theoretische Einweisung in die Masterprogramme Aquajogging und Aquagymnastik des DOSB für den Bewegungsraum Wasser als eine Voraussetzung zum Erwerb des Qualitätssiegels Prävention. Die Teilnehmer erhalten das DOSB-Zertifikat.

Dieses Angebot findet statt:

B12 bis D12 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 17:00 Uhr

Wir empfehlen die praktische Umsetzung der Masterprogramme Aquagymnastik und Aquajogging in den Kursen A8 und G12 zu belegen.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist eine gültige Lizenz FÜL B Sport in der Prävention, Bewegungsraum Wasser.

Für die Belegung der Kurse (B12-D12) werden insgesamt 6 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

Kurs C

C1 / G1 – Pilates

Referentin: Kirsten Wels

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur; Übungen zur Ausprägung der tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen mit der Zielsetzung der Verbesserung der Körperhaltung und Körperwahrnehmung in Theorie und Praxis

Dieses Angebot findet statt:

C1 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 15:00 Uhr *oder*

G1 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C2 / G2 – Beweglichkeitstraining / Bodenturnen

Referent: Andreas Wels

Beweglichkeitstraining - für **alle** Bereiche des Schwimmsports! Dehnungsübungen für Schulter, Hüfte und Füße

Bodenturnen - eine vielseitige und ganzheitliche Möglichkeit die Bewegungsqualität im Schwimmsport mit turnerischen Grundlagen zu verbessern

Dieses Angebot findet statt:

C2 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 15:00 Uhr *oder*

G2 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C3 – Fmax Langhanteltraining

Referent: Germar Götze

In diesem Kurs werden grundlegende Techniken vermittelt, um die Langhanteln situationgerecht anwenden / nutzen zu können.

Dieses Angebot findet statt:

C3 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C4 / G9 – Dynamic Stability

Referentin: Inken Henningsen

Dieser Kurs bietet eine Sammlung von Kräftigungsübungen im dynamischen Bereich – ob stützend, hängend oder liegend.

Dieses Angebot findet statt:

C4 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 15:00 Uhr *oder*

G9 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C5 / F5 – Aktivierungsregulation

Referent: Marc-Oliver Löw

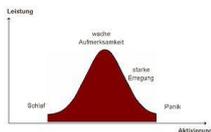
Wie erreiche ich im Wettkampf den optimalen Aktivierungszustand?; praktische Durchführung von Aktivierungs- und Entspannungsübungen

Dieses Angebot findet statt:

C5 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 15:00 Uhr *oder*

F5 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C6 / D5 – ARAG die Sportversicherung / Rechtsfragen

Referent: Jan Gusewski

Es werden Grundkenntnisse zur Sportversicherung und spezielle Themen praxisorientiert anhand von konkreten Schadenbeispielen vermittelt.

Ziel ist es, das Verständnis für die komplexe Materie zu erhöhen und somit eine Hilfestellung für die tägliche Arbeit im Verein an die Hand zu geben.

Der Workshop hat folgende Schwerpunkte:

1. Grundsätzliches

Die Sportversicherung im Rahmen des LSB Sachsen-Anhalt e. V. – Wie sind Sportler,



Trainer, Übungsleiter, Vorstand und Helfer abgesichert? Wie sieht es mit dem persönlichen Haftungsrisiko aus?

Wie kann mein Verein den Versicherungsschutz sinnvoll ergänzen?

2. Spezielles

Wie viele Kinder darf ein Übungsleiter betreuen? Wie sieht der Versicherungsschutz auf Reisen aus? Wie sind unsere Vereinsutensilien versichert? Was ist mit Wegeunfällen? Wie sind Teilnehmer beim Schnuppertraining abgesichert? Was ist in der Zusammenarbeit zwischen Verein und Schulen zu beachten?

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, gezielt eigene Fragen zu klären.

Dieses Angebot findet statt:

C6 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 15:00 Uhr *oder*

D5 - Samstag, 09.09.2017, 15:30 - 17:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

C7 / E7 – Anfängerschwimmen in der Praxis

Referentin: Christina Schmidt

Kindgerechtes Vermitteln der Schwimmtechniken Rücken und Brust.

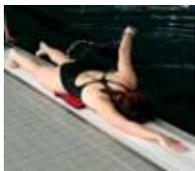
Mehrere Sinne ansprechen, um die Bewegung anschaulich und zum Teil erlebbar zu machen.

Dieses Angebot findet statt:

C7 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 15:00 Uhr *oder*

E7 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C8 – Aquaball

Referent: Peter Gaudig

Attraktiver Funsport im Wasser für Frauen und Männer, Kinder, Junioren und Senioren.

Einfache Regeln. Teamgeist und Fairplay stehen im Vordergrund – so lässt sich in Kürze die noch junge Sportart AQUABALL charakterisieren. AQUABALL fördert Spielwitz, taktisches Denkvermögen, Geschicklichkeit und selbstverständlich den Spaß an der Bewegung im Wasser. Darüber hinaus verbessert AQUABALL die allgemeine Fitness bei Jung und Alt.

Dieses Angebot findet statt:

C8 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C9+D9 – Mastersgerechtes Training in Theorie und Praxis

Referentin: Angela Franke

Trainingsgestaltung und Techniktraining für Masters unter Berücksichtigung von Altersprozessen. Dabei werden Möglichkeiten und Grenzen im Masterstraining aufgezeigt und die sinnvolle und altersgerechte Umsetzung von Technikleitbildern.

Dieses Angebot findet statt:

C9+D9 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 17:00 Uhr

Teil 1 (C9) ist Theorie und Teil 2 (D9) ist Praxis in der Schwimmhalle

Für diesen Kurs werden 4 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C10+D10 / F10+G10 – Schwimm-Techniken wirkungsvoll vermitteln (Theorie)

Referent: Christian Karsch

Wie sollten Schwimmtrainer am Beckenrand auftreten? Wie können wir durch Verbesserung der Kommunikation und Demonstration der Schwimmarten das Training auf ein neues Level bringen?

Dieses Angebot findet statt:

C10+D10 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 17:00 Uhr *oder*

F10+G10 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 4 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C11+D11 / F11+G11 – Optimierung der Brustschwimbewegung / Beseitigung der Brustbeinschere (Theorie)



Referent: Dr. Manuel Kopitz

Das Brustschwimmen als technisch anspruchsvollste Schwimmart bietet einige Potentiale, die noch nicht ausgeschöpft sind. Im Kurs geht es darum, zusätzliche vortriebswirksame Momente darzustellen und ein Beispiel zur Beseitigung der Brustbeinschere zu vermitteln.

Dieses Angebot findet statt:

C11+D11 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 17:00 Uhr *oder*

F11+G11 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 4 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

Kurs D

D1 – Running Balance

Referent: Germar Götze

Das altbekannte Lauf-ABC aufgepeppt – mit neuen und vielfältigeren Übungen. Es werden verschiedene Lauf- und Koordinationsübungen vorgestellt. Je nach Wetterlage wird dieser Kurs im Außen- oder Innenbereich durchgeführt.

Dieses Angebot findet statt:

D1 - Samstag, 09.09.2017, 15:30 - 17:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



D2 – Total Immersion

Referentin: Inken Henningsen

Total Immersion (TI) ist eine Schwimmethode, die auf einen möglichst energiesparenden und ruhigen Schwimmstil setzt, um besser und länger zu schwimmen. Es werden Übungen zur Wasserlage, zum Wassergefühl, Gleiten und dynamischen Balance vorgestellt.

Dieses Angebot findet statt:

D2 - Samstag, 09.09.2017, 15:30 - 17:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



D3 / A3 – Kleine Sportspiele Teil 1

Referentin: Ute Schmidt

Abwechslungsreiche und motivierende Spiele verbessern die Laufkondition unserer Kinder und können die Lauffreude entwickeln. Dabei schulen vielfältige und freudbetonte Spiele die allgemeine Reaktions- und Beschleunigungsfähigkeit, die das Starten aus unterschiedlichen Startpositionen beinhalten.

Dieses Angebot findet statt:

D3 - Samstag, 09.09.2017, 15:30 - 17:00 Uhr *oder*

A3 - Freitag, 08.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



D4 / F12 – Wasserrettungsspezifische Übungen

Referenten: Dr. Sven Thomas, Anke Müller

"Navy Seals" und Rettungsschwimmer der US Coast Guard nutzen eine Seitenschwimmtechnik – die sogenannte combat stroke. Sie ist eine koordinativ anspruchsvolle und für lange Strecken sehr effektive Fortbewegungstechnik im Wasser, die in Kombination mit modernen Rettungsgriffen gerade im Freiwasser erhebliche Vorteile hat. Für die Rettungsfähigkeit bietet dieser Kurs spezielle wasserrettungsspezifische Übungen mit dem Rettungsbrett.

Dieses Angebot findet statt:

D4 - Samstag, 09.09.2017, 15:30 - 17:00 Uhr *oder*

F12 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.





D5 / C6 – ARAG die Sportversicherung / Rechtsfragen

Referent: Jan Gusewski

Es werden Grundkenntnisse zur Sportversicherung und spezielle Themen praxisorientiert anhand von konkreten Schadenbeispielen vermittelt.

Ziel ist es, das Verständnis für die komplexe Materie zu erhöhen und somit eine Hilfestellung für die tägliche Arbeit im Verein an die Hand zu geben.

Der Workshop hat folgende Schwerpunkte:

3. Grundsätzliches

Die Sportversicherung im Rahmen des LSB Sachsen-Anhalt e. V. – Wie sind Sportler, Trainer, Übungsleiter, Vorstand und Helfer abgesichert? Wie sieht es mit dem persönlichen Haftungsrisiko aus?

Wie kann mein Verein den Versicherungsschutz sinnvoll ergänzen?

4. Spezielles

Wie viele Kinder darf ein Übungsleiter betreuen? Wie sieht der Versicherungsschutz auf Reisen aus? Wie sind unsere Vereinsutensilien versichert? Was ist mit Wegeunfällen? Wie sind Teilnehmer beim Schnuppertraining abgesichert? Was ist in der Zusammenarbeit zwischen Verein und Schulen zu beachten?

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, gezielt eigene Fragen zu klären.

Dieses Angebot findet statt:

D5 - Samstag, 09.09.2017, 15:30 - 17:00 Uhr *oder*

C6 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

D6 / E6 – Landesvielseitigkeitstest / Athletik

Referentin: Carmela Ertel

Vorstellung des Landesvielseitigkeitstestes und seine Übungen. Erklärung der Teilstübungen. Übungsangebot zur Vorbereitung im Training und Vorstellung einer Athletik-Trainingseinheit. Kraftkreis für Klasse 4 – Stationstraining zum Mitmachen.

Dieses Angebot findet statt:

D6 - Samstag, 09.09.2017, 15:30 - 17:00 Uhr *oder*

E6 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



D7 / B9 – Schwimmen im Breitensport - Schwimmen ist gesund!

Referentin: Dr. Cathleen Saborowski

Ganz nach diesem Motto werden auf der Grundlage der Bedingungen des Bewegungsraumes Wassers die Möglichkeiten des Konditionierens mit Körperübungen des Sportschwimmens bis ins Alter dargestellt. Ausgewählte Schwimmtechniken sowie der Aufbau von Übungsstunden und Hinweise zur Belastungsgestaltung werden theoretisch dargestellt und in einer beispielhaften Übungsstunde praktisch erprobt.

Dieses Angebot findet statt:

D7 - Samstag, 09.09.2017, 15:30 - 17:00 Uhr *oder*

B9 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



D8+E8 – Wasserball Videobesprechung

Referent: Peter Gaudig

Kernstück des Kurses ist die Verbesserung unserer Jugendnachwuchsarbeit. Dabei wird mit Hilfe von Wasserball-Videos das Technik- und Taktiktraining besprochen.

Dieses Angebot findet statt:

D8+E8 - Samstag, 09.09.2017, 15:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 4 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



Kurs E



E1 / A1 – Fußgymnastik

Referentin: Kirsten Wels

Gerade für Sportler sind starke Füße die Grundvoraussetzung, um verletzungsfrei durch die Saison zu kommen. Fußgymnastik verbessert die Funktion der Füße ganz wesentlich. Der Kurs vermittelt gezielte Übungen zur Stärkung der Fußmuskulatur und zur Erhöhung der Fuß- und Zehengelenksbeweglichkeit.

Dieses Angebot findet statt:

E1 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr *oder*

A1 - Freitag, 08.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E2 – Trampolin / mini-Tramp „Big Bounce“

Referent: Andreas Wels

Spezifische Nutzung der Trampolinformen Minitramp und Großtrampolin zur Förderung der motorischen Grundlagenausbildung im Schwimmsport.

Dieses Angebot findet statt:

E2 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E3 / B3 – Kleine Sportspiele Teil 2

Referentin: Ute Schmidt

In diesem Kurs werden Sportspiele zum Springen in der Turnhalle, im Gelände oder auf dem Sportplatz Sprungstationen vorgestellt, an denen unsere Kinder individuelle Sprungerfahrungen sammeln können. Sie sollen Freude am Springen durch vielfältige Sprungaufgaben erleben und somit spielerisch Kraft „tanken“.

Dieses Angebot findet statt:

E3 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr *oder*

B3 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E4 / G4 – Blackroll

Referent: Germar Götze

Das Trainingsgerät dient der Selbstmassage und kann muskuläre Verspannungen lösen, um so die Regeneration zu unterstützen.

Dieses Angebot findet statt:

E4 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr *oder*

G4 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E5 / A5 – Trainer-Athleten-Eltern-Kommunikation

Referent: Marc-Oliver Löw

Aufdecken von Kommunikationsproblemen und praktische Empfehlungen für die Praxis; Wie bereite ich Elterngespräche vor? Wann sind Gespräche sinnvoll und worauf sollte ich mich vorbereiten?

Dieses Angebot findet statt:

E5 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr *oder*

A5 - Freitag, 08.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E6 / D6 – Landesvielseitigkeitstest / Athletik

Referentin: Carmela Ertel

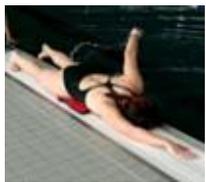
Vorstellung des Landesvielseitigkeitstestes und seine Übungen. Erklärung der Teilstübungen. Übungsangebot zur Vorbereitung im Training und Vorstellung einer Athletik-Trainingseinheit. Kraftkreis für Klasse 4 – Stationstraining zum Mitmachen.

Dieses Angebot findet statt:

E6 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr *oder*

D6 - Samstag, 09.09.2017, 15:30 - 17:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E7 / C7 – Anfängerschwimmen in der Praxis

Referentin: Christina Schmidt

Kindgerechtes Vermitteln der Schwimmtechniken Rücken und Brust.

Mehrere Sinne ansprechen, um die Bewegung anschaulich und zum Teil erlebbar zu machen.

Dieses Angebot findet statt:

E7 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr *oder*

C7 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E9 – Technik der Wenden – beispielhafte Übungen für die Erarbeitung und Vervollkommnung an Land

Referentin: Dr. Cathleen Saborowski

Wenden als Leistungsreserve – Theoretisch wird aufbauend auf die Bedeutung der Wenden als renn- und damit wettkampftscheidende Teilleistung eine aktuelle Technikbeschreibung gegeben. Anschließend erfolgt ein gemeinsames praktisches Erproben von ausgewählten Übungen zur Erlernung und Vervollkommnung der Technik der Wenden an Land.

Dieses Angebot findet statt:

E9 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E10 – Blick über den Beckenrand - Land-/Wassertraining

Referent: Christian Karsch

Wie können wir Land- und Wassertraining kombinieren - in einem Workout? Wir betrachten moderne Trainingsformen, bei denen Athletiktraining am Beckenrand zu einem Teil des Schwimmtrainings wird. Wir werden Übungen praktisch umsetzen, um die Wirkung zu verstehen.

Dieses Angebot findet statt:

E10 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E11 – Ballschule / Koordinationstraining

Referentin: Inken Henningsen

Umfassende Koordinationsschulung mit unterschiedlichen Ballmaterialien.

Dieses Angebot findet statt:

E11 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E12 – Kreistraining im Wasser

Referent: Thomas Schult

Das klassische Kraftausdauertraining - macht im Wasser Spaß und hält fit.

Dieses Angebot findet statt:

E12 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

Kurs F



F1 / B1 – Gesunder Rücken

Referentin: Kirsten Wels

Anleitung zur Durchführung einer Wirbelsäulengymnastik – gezielte Bewegungsübungen zur Vorbeugung von Rückenproblemen

Dieses Angebot findet statt:

F1 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr *oder*

B1 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F2 – Prosling für Fortgeschrittene

Referent: Andreas Wels

Ergänzende und neue Übungen aus dem Ganzkörper-Workout zum Auspowern.

Dieses Angebot findet statt:

F2 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F3 / G3 – Mini-Zehnkampf

Referentin: Ute Schmidt

Laufen-Springen-Werfen gehören zu den Grundformen unserer sportlichen Bewegung.

In diesem Kurs wird ein Mini-Zehnkampf vorgestellt, den man gerne mal z. B. im Trainingslager oder an einem gemeinsamen Nachmittag (ca. 2h) mit den Eltern durchführen kann. Der Mini-Zehnkampf sorgt für einen nicht lange dauernden und spannenden Wettbewerb. Hier geht es um Vielseitigkeit. Jeder hat die Möglichkeit, schwächere durch starke Disziplinen auszugleichen. So entwickeln sich in spielerischer Form sportliche Kompetenzen, auf die in der sportartspezifischen Ausbildung zurückgegriffen werden kann.

Dieses Angebot findet statt:

F3 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr *oder*

G3 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F4 – Koordinationsleiter

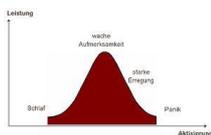
Referent: Germar Götze

Das vielseitige Geschicklichkeitstraining bietet die Grundlage für alle sportlichen Bewegungen. Übungen mit der Koordinationsleiter verbessern die Lauftechnik und trainieren insbesondere die Koordinationsfähigkeiten und Schnelligkeit.

Dieses Angebot findet statt:

F4 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F5 / C5 – Aktivierungsregulation

Referent: Marc-Oliver Löw

Wie erreiche ich im Wettkampf den optimalen Aktivierungszustand?; praktische Durchführung von Aktivierungs- und Entspannungsübungen

Dieses Angebot findet statt:

F5 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr *oder*

C5 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F6 / B6 – praktische Trainingseinheit für Übungsleiter und Trainer

Referentin: Carmela Ertel

Verbesserung der Brust-Bein- und Delphin-Bewegung. Die Teilnehmer praktizieren eine beispielhafte Trainingseinheit für den Altersbereich einer 3. Klasse mit Übungen zum methodischen Aufbau.

Dieses Angebot findet statt:

F6 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr *oder*

B6 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F7 / B7 – „Schwimmen ist Atmen im Wasser“

Referentin: Christina Schmidt

„Schwimmen ist Atmen im Wasser“ ist ein Zitat aus dem Buch „Natürliche Schwimmkunst“, das der gebürtige Leipziger Kurt Wießner 1925 in Wien veröffentlichte. Der Weg, der die Grundfertigkeit Atmen entwickelt, gilt als wichtige Voraussetzung für einen sicheren Schwimmer, egal ob er im Breitensport und im Leistungssport seine Entwicklung nimmt.

Dieses Angebot findet statt:

F7 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr *oder*

B7 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F8 / B11 – Kitetraining, Koordination und Fitness

Referentin: Inken Henningsen

Kitesurfen an Land – Dieser Kurs bietet mit Hilfe von Landkites viele Übungen zur Oberkörperstabilisierung, Gleichgewichts- und koordinativen Schulung.

Dieses Angebot findet statt:

F8 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr *oder*

B11 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F9 – Technik der Wenden – beispielhafte Übungen für die Erarbeitung und Vervollkommnung im Wasser

Referentin: Dr. Cathleen Saborowski

Wenden als Leistungsreserve – Theoretisch wird aufbauend auf die Bedeutung der Wenden als renn- und damit wettkampfentscheidende Teilleistung eine aktuelle Technikbeschreibung gegeben. Anschließend erfolgt ein gemeinsames praktisches Erproben von ausgewählten Übungen zur Erlernung und Vervollkommnung der Technik der Wenden im Wasser.

Dieses Angebot findet statt:

F9 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F10+G10 / C10+D10 – Schwimm-Techniken wirkungsvoll vermitteln

Referent: Christian Karsch

Wie sollten Schwimmtrainer am Beckenrand auftreten? Wie können wir durch Verbesserung der Kommunikation und Demonstration der Schwimmarten das Training auf ein neues Level bringen?

Dieses Angebot findet statt:

F10+G10 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 12:30 Uhr *oder*

C10+D10 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 17:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 4 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

F11+G11 / C11+D11 – Optimierung der Brustschwimbewegung / Beseitigung der Brustbeinschere



Referent: Dr. Manuel Kopitz

Das Brustschwimmen als technisch anspruchsvollste Schwimmart bietet einige Potentiale, die noch nicht ausgeschöpft sind. Im Kurs geht es darum, zusätzliche vortriebswirksame Momente darzustellen und ein Beispiel zur Beseitigung der Brustbeinschere zu vermitteln.

Dieses Angebot findet statt:

F11+G11 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 12:30 Uhr *oder*

C11+D11 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 17:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 4 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

F12 / D4 – Wasserrettungsspezifische Übungen



Referenten: Dr. Sven Thomas, Anke Müller

"Navy Seals" und Rettungsschwimmer der US Coast Guard nutzen eine Seitenschwimmtechnik – die sogenannte combat stroke. Sie ist eine koordinativ anspruchsvolle und für lange Strecken sehr effektive Fortbewegungstechnik im Wasser, die in Kombination mit modernen Rettungsgriffen gerade im Freiwasser erhebliche Vorteile hat.

Für die Rettungsfähigkeit bietet dieser Kurs spezielle wasserrettungsspezifische Übungen mit dem Rettungsbrett.

Dieses Angebot findet statt:

F12 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr *oder*

D4 - Samstag, 09.09.2017, 15:30 - 17:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

Kurs G

G1 / C1 – Pilates

Referentin: Kirsten Wels

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur; Übungen zur Ausprägung der tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen mit der Zielsetzung der Verbesserung der Körperhaltung und Körperwahrnehmung in Theorie und Praxis

Dieses Angebot findet statt:

G1 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr *oder*

C1 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



G2 / C2 – Beweglichkeitstraining / Bodenturnen

Referent: Andreas Wels

Beweglichkeitstraining - für **alle** Bereiche des Schwimmsports - Dehnungsübungen für Schulter, Hüfte und Füße; **Bodenturnen** - eine vielseitige und ganzheitliche Möglichkeit die Bewegungsqualität im Schwimmsport mit turnerischen Grundlagen zu verbessern

Dieses Angebot findet statt:

G2 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr *oder*

C2 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.





G3 / F3 – Mini-Zehnkampf

Referentin: Ute Schmidt

Laufen-Springen-Werfen gehören zu den Grundformen unserer sportlichen Bewegung. In diesem Kurs wird ein Mini-Zehnkampf vorgestellt, den man gerne mal z. B. im Trainingslager oder an einem gemeinsamen Nachmittag (ca. 2h) mit den Eltern durchführen kann. Der Mini-Zehnkampf sorgt für einen nicht lange dauernden aber spannenden Wettbewerb. Hier geht es um Vielseitigkeit. Jeder hat die Möglichkeit, schwächere durch starke Disziplinen auszugleichen. So entwickeln sich in spielerischer Form sportliche Kompetenzen, auf die in der sportartspezifischen Ausbildung zurückgegriffen werden kann.

Dieses Angebot findet statt:

G3 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr *oder*

F3 - Sonntag, 10.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

G4 / E4 – Blackroll

Referent: Germar Götze

Das Trainingsgerät dient der Selbstmassage und kann muskuläre Verspannungen lösen, um so die Regeneration zu unterstützen.

Dieses Angebot findet statt:

G4 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr *oder*

E4 - Samstag, 09.09.2017, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



G5 / B5 – Sportartspezifische Ernährung

Referent: Marc-Oliver Löw

Sportartspezifische Ernährung vor und während des Wettkampfes. Wann sollte man welche Lebensmittel und Getränke zuführen? Was sind leicht- und eher schwerverdauliche Lebensmittel? Worauf sollte man bei Kindern und Jugendlichen besonders achten?

Dieses Angebot findet statt:

G5 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr *oder*

B5 - Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



G6 / A6 – Trainingsaufbau AK 8-10 (Theorie)

Referentin: Carmela Ertel

Trainingsaufbau für AK 8-10 mit Trainingsprogrammen, inkl. Delphinbeine und vorbereitenden Übungen an Land.

Dieses Angebot findet statt:

G6 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr *oder*

A6 - Freitag, 08.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



G7 / A4 – Erste-Hilfe-Spezial am Wasser

Referentin: Anke Müller

Vermittlung von Kenntnissen im Umgang mit Belastungsasthma, Diabetes, typ. Sportverletzungen, Krämpfen, Bewusstlosigkeit, etc. sowie Herz-Lungen-Wiederbelebung inkl. Einsatz eines AED.

Dieses Angebot findet statt:

G7 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr *oder*

A4 - Freitag, 08.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.





G8 / A7 – Disqualifikationsgründe bei Schwimm-Wettkämpfen

Referent: Stefan Auer / Oliver Busch

Theorie und praktische Umsetzung der aktuellen Wettkampfbestimmungen des DSV - gemeinsame Betrachtung von Trainern, Kampfrichtern und Sportlern am Beckenrand

Dieses Angebot findet statt:

G8 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr *oder*

A7 - Freitag, 08.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



G9 / C4 – Dynamic Stability

Referentin: Inken Henningsen

Dieser Kurs bietet eine Sammlung von Kräftigungsübungen im dynamischen Bereich – ob stützend, hängend oder liegend.

Dieses Angebot findet statt:

G9 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr *oder*

C4 - Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



G12 – Aquajogging

Referent: Thomas Schult / Peggy Witteborn

Einweisung in die praktische Umsetzung des Masterprogrammes des DOSB für den Bewegungsraum Wasser: Aquajogging. Laufen im Tiefwasser mit Hilfsmitteln wie Gürtel, Nudel und anderen Hilfsmitteln. Laufen unter Widerstand des Wassers ist gelenkschonend, trainiert den ganzen Körper. Es ist besonders geeignet als Herz-Kreislauftraining für Übergewichtige.

Dieses Angebot findet statt:

G12 - Sonntag, 10.09.2017, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

Zusatzangebote außerhalb der Lizenzverlängerung für Trainer

Ausbildung Wettkampfrichter Schwimmen

Referent: Oliver Busch

Dieses Angebot findet statt:

Samstag, 09.09.2017, 10:30 - 19:00 Uhr

Durch Teilnahme an diesem Tageskurs wird die theoretische Ausbildung zum Wettkampfrichter erlangt.

Weiterbildung Wettkampfrichter Schwimmen

Referent: Oliver Busch

Dieses Angebot findet innerhalb der Ausbildung zum Wettkampfrichter Schwimmen statt:

Samstag, 09.09.2017, 13:30 - 17:00 Uhr

Durch Teilnahme an diesem Tageskurs wird die Wettkampfrichterlizenz verlängert.