

Ausschreibung

Entwicklung von Kraftfähigkeit im Aufbau- und Anschlussstraining

Fachbereich: Schwimmen Leistungssport
Lehrgangsnummer: 2020-621
Termin: 03.10.-04.10.2020
Umfang: 15 UE (Theorie und Praxis)
Zielgruppe: lizenzierte Trainer B Leistungssport Schwimmen

Inhalt:

- sensible Phasen der Kraftentwicklung
- Anatomie im Schwimmsport
- Planung von Krafttrainingseinheiten an Land
- Übungsauswahl und Variationsmöglichkeiten
- Krafttraining zur Prävention von Sportverletzungen

Die Inhalte werden mittels Theorieeinheiten, Gruppenarbeiten, sowie Praxiseinheiten vermittelt.

Gebühr:

Mitglieder aus Schwimmvereinen der LSV:	155,00 €
Mitglieder anderer DOSB Vereine:	230,00 €
externe Teilnehmer:	310,00 €

Ort: München

Verpflegung: keine Übernachtung/Mittagessen am Samstag

Anmeldung: Anmeldeschluss: 13.09.2020
Anmeldung unter:
www.bayerischer-schwimmverband.de/bildung/Termine Lehrgänge

Lizenzverlängerung: 15 UE / empfohlen für 1. Lizenzstufe Breitensport Schwimmen und die 2. Lizenzstufe Sport in der Prävention

Referenten: Christoph Thade, Nicole Hollaus

