

Ausschreibung

Keine Angst vor Krafttraining mit Kindern & Jugendlichen im Grundlagentraining

Fachbereich:	Schwimmen Leistungssport
Lehrgangsnummer:	2021-616
Termin:	23.10.2021
Umfang	8 LE (Theorie und Praxis)
Zielgruppe	lizenzierte Trainer C & B Leistungssport Schwimmen
Inhalt:	Trainingsprinzipien (Art, Intensität, Häufigkeit) Technik der Grundübungen Variationen der Grundübungen Blickpunkt: Gelenkpositionen/Gelenkwinkel Prävention von Verletzungen durch Fehlbelastungen Die Inhalte werden mittels Theorieeinheiten, Gruppenarbeiten, sowie Praxiseinheiten vermittelt.
Gebühr:	BSV Mitglieder: 70,00 € Mitglieder anderer DOSB Vereine: 105,00 € Externe: 140,00 €
Ort:	München
Verpflegung:	Bitte Brotzeit mitbringen!
Anmeldung:	Anmeldeschluss: 03.10.2021 Anmeldung unter: www.bayerischer-schwimmverband.de/bildung/Termine Lehrgänge
Lizenzverlängerung:	8 LE (für Verlängerung insgesamt 15 LE notwendig) empfohlen für 1. & 2. Lizenzstufe Leistungssport Schwimmen
Referentin:	Isi Schneider

