

## **Fortbildung Workshops für Trainer C/B Leistungssport Schwimmen**

Wir starten ab dem 30.04.2023 mit der Fortbildungsserie „Von Start bis Anschlag“ für Trainer C/B im Leistungssport Schwimmen. Die Fortbildungen finden in regelmäßigen Abständen, je nach Verfügbarkeit, an den Standorten: Saarbrücken/Trier, Bad Kreuznach und Raum Koblenz statt.

### **Workshop 1: Starts**

- Der Workshop beinhaltet eine einleitende theoretische Grundlage, auf Basis physikalischer Gesetzmäßigkeiten und dem Regelwerk DSV.
- Zielgerichtetes Trockentraining zur Förderung der notwendigen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.
- Stationstraining im Becken mit verschiedenen Schwerpunkten in themenbezogenen Kleingruppen
- Um den Lernerfolg des Workshops besser auf die eigene Vereinsstruktur/Sportler auszurichten, ist es für jeden teilnehmenden Trainer möglich einen seiner Sportler zum Workshop mitzubringen (Mindestalter 10 Jahre). Diese/r nimmt an den Trainingseinheiten aktiv teil.
- Ziel des Workshops ist ein gemeinsamer Austausch und Lösungsfindungen, die dazu beitragen die Sportler bestmöglich weiter zu entwickeln.

### **Termin:**

- 30.04.2023 von 10.00 bis ca. 14.00 Uhr
- Albert Wagner Schwimmhalle, 66123 Saarbrücken, Universität Campus Saarbrücken

### **Kosten/Anmeldung:**

- Lehrgangsgebühr beträgt € 60 (Getränke und Snacks incl.)
- Der Workshop wird mit 8 LE zur Verlängerung C/B Lizenz LS angerechnet.
- Nach der Anmeldung erhalten sie eine Rechnung.
- Bei Anmeldung bitte angeben, ob ein Schwimmer/in mitgebracht wird (Alter, Geschlecht).
- Teilnehmerzahl ist auf 20 Trainer begrenzt. Anmeldung erfolgt nach Eingang der Mail.
- **Meldeadresse:** Stefan Nerbas, [lehrwart@svrheinland.de](mailto:lehrwart@svrheinland.de)

**Meldeschluss 25.04.2023**