

## DOSB Trainerfortbildung 2024

### Allgemeine Informationen:

Die Fortbildung richtet sich an alle interessierten Trainerinnen und Trainer der Trainerstufen: C Breitensport Schwimmen, C/B Leistungssport Schwimmen sowie alle weiteren allgemeinen Übungsleiterlizenzen.

### **Samstag: 12:30-13:30 Eingangsdiskussion über die Schwierigkeiten des Nachwuchssports/ Nachwuchsleistungssports.**

Referentin: Catherina Freitag ... Hierzu lade ich alle Trainer/innen ein mit mir in eine Diskussion zu kommen und ein gemeinsames Netzwerk mit gutem Austausch in die Wege zu leiten. **3LE**

### **Samstag Workshop 1 – 14:00-17:00 Uhr**

Referentin: Catherina Freitag Trainingsgestaltung, Trainingssteuerung, Was bedeutet Training und wie baue ich mein Training sinnvoll auf. Patenmodell an Land und im Becken (Sportbekleidung fürs Schwimmbad mitbringen) **6LE**

### **Sonntag Workshop 2 – 09:00-12:00 Uhr**

Referentin: Catherina Freitag Sportpsychologie Teil 2! Fortsetzung für alle die bereits Mentaltraining oder Feedback besucht haben. **6LE**

### **Sonntag Workshop 3 - 13:00-16:00 Uhr**

Referenten: Catherina Freitag, Landestrainer Till Lehmann Landesvielseitigkeitstest, sowie die Leistungssportbestimmungen nach aktuellen Studien des Olympiastützpunktes Magdeburg und Hamburg... Fragestellung: Schwungbein Ja? oder Nein? **6LE**

### Termin/Ort:

Samstag/ Sonntag, 02./03.03.2024 Hauptstrasse 73-76, 56235 Ransbach-Baumbach

### Kosten/Anmeldung:

- Workshopgebühr (1-3) beträgt € 30 je Workshop. **Eröffnungsdiskussion ist kostenlos**
- Die Workshops werden mit je 6 LE zur Verlängerung C/B Lizenz LS angerechnet.
- Nach der Anmeldung erhalten sie eine Bestätigung mit einer Rechnung
- Bei Anmeldung bitte angeben: **Workshopnummer/n, Teilnahme Eröffnungsdiskussion**
- **Meldeadresse: Stefan Nerbas, [lehrwart@svrheinland.de](mailto:lehrwart@svrheinland.de)**

**Meldeschluss 25.02.2024**