

## Online-Fortbildung:

### Trainer C/B Breiten- und Leistungssport Schwimmen

- Thema:** Pausen im Training und Alltag
- Lerneinheiten:** Diese Veranstaltung wird mit 4 Lerneinheiten (LE) für die Verlängerung der Trainer\*in-B/C-Lizenz anerkannt.
- Referent/in:** Anne Hessler, B Trainerin Leistungssport Schwimmen
- Kosten:** Mitglieder SVR 45 €. Nichtmitglieder 55 €
- Anmeldung:** Stefan Nerbas, [lehrwart@svrheinland.de](mailto:lehrwart@svrheinland.de)  
*Bis 2 Tage vor dem jeweiligen Termin*  
Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmer eine Rechnung. Der Einladungslink wird ein Tag vor der Veranstaltung versendet.
- Termine:** 07.02.2026 09.00 – 12.00 Uhr  
06.05.2026 18.00 – 21.00 Uhr  
22.10.2026 18.00 – 21.00 Uhr

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Im Training sind wir Regeneration gewöhnt, doch wie sieht es mit Pausengestaltung im Alltag aus. Wie können wir Regeneration einbauen, welche Aspekte benötigen wir als Trainer, Sportler und vor allem auch für unsere Sportler im Alltag. Ein kurzer Blick auf Pausengestaltung und Management. Diese Veranstaltung findet online über Microsoft Teams statt.

**Hinweis zur Aufzeichnung:** Im Rahmen der Veranstaltung können Bild, Ton- und Videoaufnahmen erstellt werden. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden grundsätzlich mit der Aufzeichnung einverstanden.

Stefan Nerbas, Lehrwart SV Rheinland