

## Online-Fortbildung:

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

- Thema:** Grundlagen Zyklus und Training
- 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:** **12.03.2026 von 18.00 – 21.00 Uhr**  
**24.06.2026 von 18.00 – 21.00 Uhr**  
**27.11.2026 von 18.00 – 21.00 Uhr**

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Inhaltliche Schwerpunkte: Immer mehr gerät der weibliche Zyklus in den Fokus der Trainingssteuerung. Doch was macht der überhaupt, außer zu bluten? Grundlagen des Zyklus, seiner Hormone und seines Einflusses auf die Mädchen, jungen Frauen und ihr Verbleiben im Leistungssport. Dies soll Grundlagen vermitteln, damit sich in einer geplanten Folgeveranstaltung in 2027 mit der Trainierbarkeit in Abhängigkeit vom Zyklus beschäftigt werden kann.

**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.