

<b>Fortbildung 2018</b> <b>Ausschreibung: Lehrgang B 03/18</b> <b>„Verbesserung der Wasserlage durch Trainingsinhalte aus dem Synchronschwimmen“</b>	Fachwartin für Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport <b>Inga Teckentrup</b> August-Euler-Str. 8 59302 Oelde Telefon 02522 9160234 <a href="mailto:Inga.Teckentrup@sv-owl.de">Inga.Teckentrup@sv-owl.de</a>
--	--

Synchronschwimmer müssen vielseitig und diszipliniert trainieren, damit am Ende eine Wettkampfreife Kür daraus wird.

Neben Gymnastik und Balletttraining an Land, müssen sie auch viel im Wasser arbeiten.

Wichtig ist hier vor allen Dingen die Arbeit unter Wasser ohne Luft! Natürlich wird auch das Schwimmen der 4 Techniken trainiert...allerdings oft anders, als die reinen Schwimmer es

kennen. Des Weiteren ergänzen Übungen zur Wasserlage das Training im Synchronschwimmen. Für Schwimmer ist die Wasserlage ebenso von Bedeutung wie auch das Schwimmen ohne ständig Luft zu holen.

Bei diesem Lehrgang können die Trainer praktische Einblicke in das Synchron Training bekommen und mit Sicherheit viele Elemente mit in das eigene Training übernehmen.

**Termin: Sonntag, 28.10.2018**

**Ort: Oelde**

**Zeitplan: 09:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr (Theorie und Praxis)**

**Kosten: 45,00 € pro Person mit Vereinsempfehlung**

Teilnehmer ohne Vereinsbindung zahlen 60,00 €

Der Lehrgang richtet sich an alle ab 16 Jahre, die ihr Training mit neuen Ideen interessanter und abwechslungsreicher gestalten möchten.

**Meldeschluss: 14.10.2018**

**Dozent: Sandra Henjes Winter, Fachwartin Synchronschwimmen im SV OWL**

Lehrgangsleitung: Inga Teckentrup, Fachwartin BFG im SV OWL

**Bitte das Anmeldeformular benutzen: SV-OWL.de Breitensport Inga Teckentrup**

**Teilnehmerzahl: max. 25 Personen**

Teilnehmerbestätigung:

Am Ende des Lehrgangs erhält jeder Teilnehmer eine Lehrgangsbescheinigung.

**„Der Lehrgang wird zur Verlängerung aller schwimmsportspezifischen C Lizenzen des Schwimmverbandes NRW anerkannt“**

**Getränke und Obst werden vom OWL gestellt.**