

<p>Fortbildung 2019</p> <p>Ausschreibung: Lehrgang B 05/19</p> <p>„Beckenstraining trifft Zirkeltraining“</p> <p>Aquafitness als Trainingsimpuls</p>	<p>Fachwartin für Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport</p> <p>Inga Teckentrup</p> <p>August-Euler-Str. 8</p> <p>59302 Oelde</p> <p>Telefon 02522 9160234</p> <p>Inga.Teckentrup@sv-owl.de</p>
--	--

Als Zirkeltraining bezeichnete man ursprünglich eine spezielle Methode des Konditionstrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden müssen. Die Stationen sind in der Regel kreisförmig angelegt. An jeder Station ist eine spezifische Übung zu absolvieren.

Dieser Lehrgang richtet sich an alle Interessenten, die im Bereich Aquasport/ Schwimmen tätig sind und das Zirkeltraining gerne einmal als „anderen Trainingsimpuls“ einsetzen möchten.

Nach einer kurzen allgemeinen Einführung in die Basics der „Aquafitness“ werden wir uns gemeinsam mit diesem Thema auseinandersetzen und schauen, wie wir die Übungen der „Aquafitness“ effektiv und zielgerichtet in das Zirkeltraining einbringen. Geplant ist die Ausarbeitung von je einem Zirkeltraining in Flach- und Tiefwasser.

Termin: Samstag, 02.03.2019

Ort: Halle, Lindenschule, Bredenstr.1

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

Kosten: 45,00 € pro Person mit Vereinsempfehlung
60,00 € pro Person Teilnehmer ohne Vereinsempfehlung

Meldeschluss: 12.02.2018

Dozent: *Roman Reeschke (1. Paderborner SV)*

Lehrgangsführung: Inga Teckentrup, SV OWL

Bitte das Breitensport Anmeldeformular benutzen zu finden unter www.sv-owl.de

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen

Teilnehmerbestätigung:

Am Ende des Lehrgangs erhält jeder Teilnehmer eine Lehrgangsbescheinigung.

„Der Lehrgang wird zur Verlängerung aller schwimmsportspezifischen C Lizenzen des Schwimmverbandes NRW mit 8UE anerkannt“

Getränke und Obst werden vom OWL gestellt.