

<p>Fortbildung 2019</p> <p>Ausschreibung: Lehrgang B 06/19</p> <p>„Spiel- und Trainingsmöglichkeiten an Land als Prävention gegen schwimmspezifische Überlastungen“</p>	<p>Fachwartin für Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport Inga Teckentrup August-Euler-Str. 8 59302 Oelde Telefon 02522 9160234 Inga.Teckentrup@sv-owl.de</p>
--	--

In dieser Fortbildung bieten wir Euch eine Mischung aus Spiel - und Trainingsmöglichkeiten im Kindes- und Seniorenalter an Land verbunden mit den „therapeutischen“ Möglichkeiten bei schwimmspezifischen Überlastungen wie Schwimmerschulter. Also Anforderungen an die Entwicklung von Kindern bzw. Anforderungen im Seniorensport.

Was bewirkt regelmäßige körperliche Aktivität?

Wie fördere ich was (Kind/ Senior)?

Wie vermeide ich Überlastungen?

Wie kann ich an Land (im Bad) trainieren, wenn ich keine Sporthalle/ Gymnastikraum zur Verfügung habe? Oft fehlen den Schwimmern die Möglichkeiten eine extra Trockeneinheit an Land zu bekommen. Wir wollen zeigen, wie Ihr auch ohne Sporthalle an Land trainieren könnt.

Termin: Samstag, 18.05.2019

Ort: Steinhagen

Zeitplan: 10:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen

Kosten: 45,00 € pro Person mit Vereinsempfehlung

60,00 € pro Person ohne Vereinsempfehlung

Getränke und Mittagssnack sind in den Kosten enthalten!

Die Zahlung kann nur als Einzugsermächtigung oder SEPA Mandat vorgenommen werden.

Meldeschluss: 04.05.2019

Referentin: Natalie Finken, SC Steinhagen Amshausen

Lehrgangsleitung: Inga Teckentrup, Fachwartin BFG im SV OWL

Bitte das Anmeldeformular für Breitensport benutzen (zu finden unter sv-owl.de)

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“