

Titel

Bedeutung von Konditions-/ und Koordinationstraining an Land im Nachwuchsbereich

Basisinformationen

Am **NWLZ**-Standort Beckum im SV OWL wird folgender Lehrgang über 4 Lerneinheiten in Praxis und Theorie angeboten. Dieser Lehrgang richtet sich an Personen, die im Anfänger- und Nachwuchsbereich Schwimmen arbeiten.

Inhalte

- Bedeutung der Koordination/ Kondition als Voraussetzungen für den Einstieg in den Wettkampfsport;
- Möglichkeiten des koordinativen und konditionellen Landtrainings zur Steigerung der Leistungsfähigkeit

Lernziele & Kompetenzen

- Die Bedeutung von koordinativen und konditionellen Fähigkeiten an Land als Grundlagen im Wettkampfsport Schwimmen kennen
- Theorie und Praxis der koordinativen und konditionellen Übungen verstehen und vermitteln können

Zielgruppe

- Helfer und Übungsleiter in den Vereinen, die im Anfängerschwimmbereich/ Nachwuchsbereich der Vereine eingesetzt sind und auf die Teilnahme an Wettkämpfen hinarbeiten.

Voraussetzungen

- Mindestalter 14 Jahre, Grund-Kenntnisse der Rettungsfähigkeit, Empfehlung eines Schwimmvereins

Lehrteam*in

Ricarda Halbur, (Trainer B – Leistungsschwimmen)

Referentin für den Kader und Nachwuchsleistungssport im SV OWL e.V.

Keven Klemm, stellv. Schwimmwart OWL e.V.

Anerkennung

Diese Lehrgänge werden mit 4 LE zur Fortbildung für

- Trainer C Leistungssport Schwimmen,
- Trainer C Breitensport
- Zertifikat Schwimmlehrerassistent*in
- Zertifikat Schwimmlehrer*in

anerkannt

Termin / Uhrzeit / Ort

Datum: 23.11.2025

Ort: Grundschule an den Kastanien

Brinkmannstraße 3, 5926 Beckum

Uhrzeit: 9:00 – 13:00 Uhr