

Einführung in Brust- und Delfinschwimmen

Lehrgangsnummer BEZ-MR-2018-19

Termin: 17. November 2018
09:00 Uhr – 17:00 Uhr

Lehrgangsort: Deutsche Sporthochschule Köln, Gästehaus und Schwimmzentrum der Spoho, Guths-Muts-Weg 1, 50933 Köln

Lehrgangsgebühr 25 € für Mitgliedsvereine im SBM
50 € für Mitgliedsvereine im SV NRW
100 € für Nichtmitgliedsvereine und außerhalb des SV NRW

Inhalte: Die Gleichschwimmarten werden anhand methodischer Reihen in Theorie und Praxis systematisch aufgebaut. Die anspruchsvolle Koordination der Arm- und Beinbewegung werden durch vielfältige praktische Übungen vermittelt. Zusätzlich werden Methoden der Fehlererkennung und der Fehlerbeseitigung besprochen.

Vom „Flippern“ zum Delfinschwimmen
Vom „Schüssel auskratzen“ zum Brustarmzug
Vom „Luftholen“ zum Atmen

Zielgruppe: Der Lehrgang richtet sich an Übungsleiter und Vereinsmitglieder die nach der Wassergewöhnung bzw. Wasserbewältigungsphase die eigentlichen Schwimmtechniken einführen.
Mindestalter 16 Jahre

Info: Eine automatische Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Die Einladungen zum Lehrgang erfolgen ca. 14 Tage vor Lehrgangsbeginn.
Selbstverpflegung!
Der Lehrgang wird mit 8 Lerneinheiten zur Verlängerung der C-Lizenz anerkannt!
Es werden nur Anmeldungen angenommen, die das Formular aus der Anlage benutzen und die per Briefpost mit Unterschrift gesendet werden. Unvollständige Anmeldungen werden zurückgewiesen.

Meldeanschrift: Angelika Pörner
Peter-von-Fliesteden-Str. 10
50933 Köln
Tel.: (02 21) 491 12 66