



SchwimmBezirk Mittelrhein

Stellv. Vorsitzende-Breitensport

Andrea Stockmann

Falkenweg 6, 50171 Kerpen

Tel.: 02237/922484

breitensport@schwimm-mit.de

**Trainingslehrgang für Mastersschwimmer, Wieder- o. Neueinsteiger
„4 Schwimmarten + Trainingsplanung“**

Lehrgangsnummer BEZ-MR-2018-07

Termin: 25.03.2018
 09:00 Uhr – 17:00 Uhr

Lehrgangsort: Deutsche Sporthochschule Köln,
 Schwimmzentrum der Deutschen Sporthochschule Köln,
 Guts-Muths-Weg 1, 50933 Köln

Geschwommen wird im Schwimmzentrum der Sporthochschule auf der 50 m - Bahn.
Geplant sind 2 Wassereinheiten zu jeweils 120 Minuten.
Die betreuende Trainerin ist Doris Koschig.

Bitte ebenfalls Bekleidung für Landtraining mitbringen.

Lehrgangsgebühr: 50 € für Mitgliedsvereine im SBM
 75 € für Mitgliedsvereine im SV NRW
 100 € für Nichtmitgliedsvereine und außerhalb des SV NRW

Zielgruppe: Masters Wieder- o. Neueinsteiger
 Grunderfahrungen in den 4 Schwimmtechniken sollten vorhanden sein.

Lehrgangsinhalte: Techniken der 4 Schwimmarten.

 Trainingsaufbau-und Planung bei Wiedereinstieg bzw. Neueinstieg in das
 Schwimmtraining.
 Individuelle Gestaltung von Trainingsplänen.

Info: Eine automatische Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Die Einladungen zum
 Lehrgang erfolgen ca. 14 Tage vor Lehrgangsbeginn. Der Lehrgang wird mit 8
 Lerneinheiten zur Verlängerung der C-Lizenz anerkannt!
 Selbstverpflegung!
 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: Andrea Stockmann
 Falkenweg 6
 50171 Kerpen
 02237/922484