

Trainingslehrgang für Mastersschwimmer „Alle Lagen / Grundlagenausdauer“

Lehrgangsnummer BEZ-MR-2018-01

Termin: 28. Januar 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.

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, Triathleten, Freizeitschwimmer
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