

Trainingslehrgang für Mastersschwimmer „Freistil / Rücken incl. Start / Wende“

- Lehrgangsnummer BEZ-MR-2018-18
- Termin: 04. November 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, Fehlerkorrektur in den Schwimmarten Freistil / Rücken
Start / Wende
- 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