

KURSANGEBOTE zur 4. Schwimmsport-Akademie des Landesschwimmverbandes Sachsen-Anhalt vom 16.-18.04.2021 in der Landessportschule Osterburg

Kurs A



A1 / B1 – Pilates

Referent: Steve Peter

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur in Theorie und Praxis mit Übungen - speziell für Schwimmsportler - zur Stabilisation, Kraft, Koordination und Atmung sowie einem Hausübungsprogramm und Hinweisen zur Nutzung von Kleingeräten.

Dieses Angebot findet statt:

A1 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr *oder*

B1 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A2 / E2 – Schlafhygiene und Selbstgesprächsregulation

Referent: Marc-Oliver Löw

Schlafhygiene und Selbstgesprächsregulation - wie kann man für die Leistung zuträgliche Gespräche mit sich selbst führen.

Dieses Angebot findet statt:

A2 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr *oder*

E2 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A3 / G3 – Funktionsgymnastik (Praxis)

Referentin: Angela Franke

Beseitigung von muskulären Dysbalancen, als Ursache von Fehlbelastungen, Überbelastungen der Sehnen, Muskelverspannungen und erhöhter Verletzungsgefahr, speziell für Schwimmer.

Dieses Angebot findet statt:

A3 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr *oder*

G3 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A4 / G4 – Obleute-Einweisung in die Kampfrichter-Datenbank Schwimmen

Referent: Oliver Busch

Die Kampfrichter-Datenbank des LSVSA ist ein Onlinesystem zur Verwaltung von Kampfrichtern und deren Einsätzen und kann von interessierten Vereinen zur Organisation und Durchführung eigener Wettkämpfe genutzt werden. Hierfür möchten wir den dafür Verantwortlichen in den Vereinen (sog. Obleute) die Möglichkeiten der Datenbank vorstellen - Veranstaltungen anlegen, Kampfgerichte planen und dokumentieren, notwendige Listen und Statistiken erzeugen. Außerdem können Einladungen zu Veranstaltungen an die Kampfrichter verschickt werden und diese können sich dann über die Internetseite anmelden und/oder abmelden.

Dieses Angebot findet statt:

A4 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr *oder*

G4 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen bzw. Wettkampfrichterlizenz angerechnet.



A5 – Was ist Ernährung?

Referent: Christopher Schulze

High-Fat, Low-Carb, High-Protein, etc. - temporäre Trends oder steckt wirklich etwas hinter diesen Kunstbegriffen? Und was hat Sport nun wirklich mit dem Abnehmen zu tun? In diesen 90 Minuten beleuchten wir die Auswirkungen verschiedener Ernährungsformen auf den Körper. Eine leichte Wissenschaftskost gefällig?

Dieses Angebot findet statt:

A5 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A6 / B6 – Training einmal anders: Aquaübungen zum WarmUp oder Cooldown im Trainingsbetrieb mit „Hintergründen“

Referent: Philipp Herklotz

Das Training der Kinder und Jugendlichen anders gestalten. Aqua-Übungen für die Abwechslung im Training und als verstecktes Training. Eine Kombination aus Kraftübungen und Ausdauerübungen zum Trainingseinstieg oder zum „Cooldown“.

Dieses Angebot findet statt:

A6 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr *oder*

B6 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A7 – Kreative Staffeln und Spiele im Wasser (an Land)

Referent: Christian Karsch

Theoretisch bzw. kleine praktische Teile in der Turnhalle.

Dieses Angebot findet statt:

A7 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A8+F8 – Brustmatrix reloaded - Auf den Spuren von Adam Peatys Geheimnis

Referent: Lukas Mundelsee

Die Schwimmliteratur bietet zahlreiche, teils widersprüchliche Aussagen zu den verschiedenen Brusttechnikvarianten. Die Brustmatrix fasst diese Varianten in einem simplen System zusammen und kann dabei helfen, die Brusttechnik sinnvoll zu erlernen, später zu analysieren und schließlich zu optimieren. In der Praxis setzen wir die Matrix mit geeigneten methodischen Übungsreihen um.

Dieses Angebot findet statt:

A8 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr *und*

F8 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr

Teil 1 (A8) ist Theorie und Teil 2 (F8) ist Praxis in der Schwimmhalle

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A9 – Technik der Rücken- und Kraulwende von Top-Athleten

Referent: Oliver Trieb

Wir erarbeiten uns die Methodik zum Vermitteln der Technik der Rücken- und Kraulwende von und betrachten Übungsfolgen zum Erlernen und Verbessern, die wir anschließend gemeinsam praktisch Erproben.

Dieses Angebot findet statt:

A9 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A10 / B10 – Modernes Intervalltraining in der Aquafitness

Referentin: Jeannette Komma

Heterogene Gruppen sind für jeden Kursleiter eine Herausforderung. Wir wiederholen die Grundbewegungen im Flachwasser und variieren diese bei einer Steigerung des Anspruchs. Probieren Sie ein exemplarisches Intervalltraining ohne Gerät!

Dieses Angebot findet statt:

A10 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr *oder*

B10 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



A11 / B11 / C8 – Athletiktraining – ein interdisziplinärer Ansatz

Referentin: Maike Pieper

Auf Basis einer physiotherapeutischen Behandlungsmethode (Proprioceptive Neuromuskuläre Fazilitation) ein dreidimensionales Training entwickeln, welches die funktionelle Anatomie im sportartspezifischen Kontext bestmöglich widerspiegelt. Schwerpunkt der Praxisanwendung werden das Schultergelenk und das Sprunggelenk sein.

Dieses Angebot findet statt:

A11 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr *oder*

B11 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

C8 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

Kurs B



B1 / A1 – Pilates

Referent: Steve Peter

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur in Theorie und Praxis mit Übungen - speziell für Schwimmsportler - zur Stabilisation, Kraft, Koordination und Atmung sowie einem Hausübungsprogramm und Hinweisen zur Nutzung von Kleingeräten.

Dieses Angebot findet statt:

B1 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

A1 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B2 / F2 – Nahrungsergänzungsmittel

Referent: Marc-Oliver Löw

Sporternährung im Kindes- und Jugendalter - Chancen und Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln und Supplementen

Dieses Angebot findet statt:

B2 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

F2 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B3 – Wasserball aktuell

Moderator: Robert Brode

Aktuelles rund um das Thema Wasserball – Beratung und Diskussion mit wasserballinteressierten Sportkameraden, gern auch mit Sportfreunden aus überregionalen und z.Zt. nicht aktiven Vereinen.

Dieses Angebot findet statt:

B3 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B4 / E3 – Kommunikation und Marketing

Referent: Johannes Kelle

Der moderne Verein im Wandel. Zwischen Datenschutz und Social Media.

Dieses Angebot findet statt:

B4 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

E3 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B5 / F5 – Trainerstimme

Referent: Christopher Schulze

Jeder kennt es, das unangenehme Kratzen im Hals. Jetzt muss ich meine Stimme schonen - aber wie? Und wie schaffe ich es beim nächsten Mal, gar nicht erst heiser zu werden? Gemeinsam wollen wir die 5 Schlüssel zu einer leistungsfähigen und angepasst lauten Stimme erarbeiten. Die Teilnehmeranzahl ist auf 10 begrenzt.

Dieses Angebot findet statt:

B5 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

F5 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B6 / A6 – Training einmal anders: Aquaübungen zum WarmUp oder Cooldown im Trainingsbetrieb mit „Hintergründen“

Referent: Philipp Herklotz

Das Training der Kinder und Jugendlichen anders gestalten. Aqua-Übungen für die Abwechslung im Training und als verstecktes Training. Eine Kombination aus Kraftübungen und Ausdauerübungen zum Trainingseinstieg oder zum „Cooldown“.

Dieses Angebot findet statt:

B6 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

A6 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B7 / C7 – Zombie, Superman und Co. - neue Übungen zur Technik-Verbesserung

Referent: Christian Karsch

Die Übungen können für alle Altersklassen, vom Anfänger bis Profi angewendet werden. Es gibt kaum Überschneidungen zu vergangenen SSA. Wenn möglich, bitte Flossen mitbringen.

Dieses Angebot findet statt:

B7 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

C7 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B8 / F7 – Anfängerschwimmen Brust & Rücken

Referentin: Christiana Schmidt

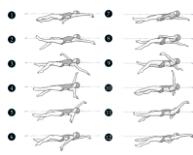
Kindgerechtes Vermitteln der Schwimmtechniken Rücken und Brust. Mehrere Sinne ansprechen, um die Bewegung anschaulich und zum Teil erlebbar zu machen.

Dieses Angebot findet statt:

B8 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

F7 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B9+C9 – Technik Rückenschwimmen

Referent: Oliver Trieb

Wir erarbeiten uns die Methodik zum Vermitteln der Technik des Rückenschwimmens von Top-Athleten und betrachten Übungsfolgen zum Erlernen und Verbessern der Schwimmart. Anschließend erfolgt ein gemeinsames praktisches Erproben von ausgewählten Übungen zur Erlernung und Vervollkommnung der Technik im Wasser.

Dieses Angebot findet statt:

B9+C9 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 15:00 Uhr

Teil 1 (B9) ist Theorie und Teil 2 (C9) ist Praxis in der Schwimmhalle

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B10 / A10 – Modernes Intervalltraining in der Aquafitness

Referentin: Jeannette Komma

Heterogene Gruppen sind für jeden Kursleiter eine Herausforderung. Wir wiederholen die Grundbewegungen im Flachwasser und variieren diese bei einer Steigerung des Anspruchs. Probieren Sie ein exemplarisches Intervalltraining ohne Gerät!

Dieses Angebot findet statt:

B10 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

A10 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



B11 / A11 / C8 – Athletiktraining – ein interdisziplinärer Ansatz

Referentin: Maïke Pieper

Auf Basis einer physiotherapeutischen Behandlungsmethode (Proprioceptive Neuromuskuläre Fazilitation) ein dreidimensionales Training entwickeln, welches die funktionelle Anatomie im sportartspezifischen Kontext bestmöglich widerspiegelt. Schwerpunkt der Praxisanwendung wird das Schultergelenk und das Sprunggelenk sein.

Dieses Angebot findet statt:

B11 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr *oder*

A11 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr *oder*

C8 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

Kurs C



C1 / F1 – Fußgymnastik

Referent: Steve Peter

In der Theorie betrachten wir die Anatomie des Fußes, Besonderheiten und Pathologien, die Bedeutung für Koordination und Haltung im Schwimmsport sowie Erste Hilfe nach Fußverletzungen. Der praktische Teil enthält Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und zum Gleichgewicht sowie Spiele für Kinder.

Dieses Angebot findet statt:

C1 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 15:00 Uhr *oder*

F1 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C2 – Aktuelle Entwicklungen am Bundesstützpunkt Schwimmen

Referent: Steffen Bernhardt

Nach fast zwei Jahren Arbeit als Bundesstützpunktleiter in Magdeburg soll in diesem Workshop eine erste Bilanz gezogen werden. Was konnte von den im Jahr 2019 vorgestellten Projekten verwirklicht, welche Ziele erreicht werden? Wie haben sich die beiden Landesleistungszentren (LLZ) Halle/S. und Magdeburg entwickelt? Wo besteht weiterer Handlungsbedarf? Mit anschließender Diskussionsrunde.

Dieses Angebot findet statt:

C2 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C3+D3 – Wasserball Videobesprechung

Referent: Peter Gaudig

Kernstück des Kurses ist die Verbesserung unserer Jugendnachwuchsarbeit. Dabei wird mit Hilfe von Wasserball-Videos das Technik- und Taktiktraining besprochen.

Dieses Angebot findet statt:

C3+D3 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 17:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 4 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C4 / D4 – Workshop Sportversicherung

Referent: Jan Gusewski

Der Workshop ist breit angelegt –

- Wie bin ich / ist der Verein versichert?
- Wie läuft die Schadenmeldung?

und kann aktiv mit eigenen Fragen bereichert werden.

Im Fokus stehen

- Leistungsinhalte und Besonderheiten des Sportversicherungsvertrages des LSB
- Erweiterungsmöglichkeiten, die nach Bedarf den Versicherungsschutz ergänzen
- Lösungsansätze zu aktuellen Herausforderungen im Vereinsleben.

Primäres Ziel ist es, Hilfestellungen für die tägliche Vereinsarbeit an die Hand zu geben.

Dieses Angebot findet statt:

C4 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 15:00 Uhr *oder*

D4 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 17:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C5 / E5 – Trainerrhetorik

Referent: Christopher Schulze

Begeisterung erzeugen, Konflikte lösen, motivieren - Eigenschaften einer optimalen Trainerrhetorik. Wie aber steht es um deine Fähigkeit mit Worten zu jonglieren? Lass uns zusammen die 5 besten Rhetoriktricks anschauen und wie du Sie kommunikativ am besten einsetzt! Die Teilnehmeranzahl ist auf 6 begrenzt.

Dieses Angebot findet statt:

C5 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 15:00 Uhr *oder*

E5 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C6 / G6 – Sicher Schwimmen lernen

Referent: Philipp Herklotz

Wie kann es nach dem Erwerb des Seepferdchens weitergehen – wie können wir die Schwimmanfänger zu sicheren Schwimmern führen? Das weiterführende Schwimmen beinhaltet das Erlernen der drei Schwimmarten auf Breitensportlicher Ebene. Den Kindern wird so die Möglichkeit gegeben, das Schwimmen als Sportart durchzuführen und es werden Übungen vorgestellt, die Spiel und Sport zugleich sein können. Und am Ende steht das Ziel den Deutschen Schwimmpass vollzumachen.

Dieses Angebot findet statt:

C6 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 15:00 Uhr *oder*

G6 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C7 / B7 – Zombie, Superman und Co. - neue Übungen zur Technik-Verbesserung

Referent: Christian Karsch

Die Übungen können für alle Altersklassen, vom Anfänger bis Profi angewendet werden. Es gibt kaum Überschneidungen zu vergangenen SSA. Wenn möglich, bitte Flossen mitbringen.

Dieses Angebot findet statt:

C7 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 15:00 Uhr *oder*

B7 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C8 / A11 / B11 – Athletiktraining – ein interdisziplinärer Ansatz

Referentin: Maike Pieper

Auf Basis einer physiotherapeutischen Behandlungsmethode (Proprioceptive Neuromuskuläre Fazilitation) ein dreidimensionales Training entwickeln, welches die funktionelle Anatomie im sportartspezifischen Kontext bestmöglich widerspiegelt. Schwerpunkt der Praxisanwendung wird das Schultergelenk und das Sprunggelenk sein.

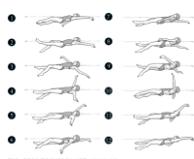
Dieses Angebot findet statt:

C8 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 15:00 Uhr *oder*

A11 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr *oder*

B11 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C9 = B9+C9 – Technik Rückenschwimmen

Referent: Oliver Trieb

Wir erarbeiten uns die Methodik zum Vermitteln der Technik des Rückenschwimmens von Top-Athleten und betrachten Übungsfolgen zum Erlernen und Verbessern der Schwimmart. Anschließend erfolgt ein gemeinsames praktisches Erproben von ausgewählten Übungen zur Erlernung und Vervollkommnung der Technik im Wasser.

Dieses Angebot findet statt:

B9+C9 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 15:00 Uhr

Teil 1 (B9) ist Theorie und Teil 2 (C9) ist Praxis in der Schwimmhalle

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C10 – Schwebend am Limit - Trainingsidee mit der Poolnudel im Tiefwasser

Referentin: Jeannette Komma

Vielen Vereinen steht nur Tiefwasser zur Verfügung. Wir präsentieren die Idee einer durchweg mit schwebenden Übungen gestalteten Kurseinheit mit der Poolnudel, die herausfordernd ist. (45 min Theorie, 45 min Praxis)

Dieses Angebot findet statt:

C10 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



C11+D11 – Mastersgerechtes Training in Theorie und Praxis

Referentin: Angela Franke

Trainingsgestaltung und Techniktraining für Masters unter Berücksichtigung von Altersprozessen. Dabei werden Möglichkeiten und Grenzen im Masterstraining aufgezeigt und die sinnvolle und altersgerechte Umsetzung von Technikleitbildern.

Dieses Angebot findet statt:

C11+D11 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 17:00 Uhr

Teil 1 (C11) ist Theorie und Teil 2 (D11) ist Praxis in der Schwimmhalle

Für diesen Kurs werden 4 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

Kurs D



D1 / E1 / F6 – Kleine und Große Rückenmuskulatur – Übungen im Alltag, Umgang mit Rückenschmerzen und deren Arten

Referent: Philipp Herklotz

Welche Übungen kann ich in meinem Alltag machen oder unterwegs beim Einkaufen und wie stehe ich morgens richtig auf.

Dieses Angebot findet statt:

D1 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 17:00 Uhr *oder*

E1 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr *oder*

F6 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



D2 / G2 – Vegetarische und vegane Ernährung

Referent: Marc-Oliver Löw

Vegetarische und vegane Ernährung - Möglichkeiten, Chancen und Risiken.

Dieses Angebot findet statt:

D2 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 17:00 Uhr *oder*

G2 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



D3 = C3+D3 – Wasserball Videobesprechung

Referent: Peter Gaudig

Kernstück des Kurses ist die Verbesserung unserer Jugendnachwuchsarbeit. Dabei wird mit Hilfe von Wasserball-Videos das Technik- und Taktiktraining besprochen.

Dieses Angebot findet statt:

C3+D3 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 17:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 4 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



D4 / C4 – Workshop Sportversicherung

Referent: Jan Gusewski

Der Workshop ist breit angelegt –

- Wie bin ich / ist der Verein versichert?

- Wie läuft die Schadenmeldung?

und kann aktiv mit eigenen Fragen bereichert werden.

Im Fokus stehen

- Leistungsinhalte und Besonderheiten des Sportversicherungsvertrages des LSB

- Erweiterungsmöglichkeiten, die nach Bedarf den Versicherungsschutz ergänzen

- Lösungsansätze zu aktuellen Herausforderungen im Vereinsleben.

Primäres Ziel ist es, Hilfestellungen für die tägliche Vereinsarbeit an die Hand zu geben.

Dieses Angebot findet statt:

D4 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 17:00 Uhr *oder*

C4 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



D5 / G5 – Zukunft der Vereine

Referent: Christopher Schulze

Immer mehr Vereine kranken an Nachwuchsproblemen für wertvolle Aufgabenfelder. Nicht zuletzt bleiben oft Vorstandspositionen mangels motivierter Ehrenämter offen. Doch wie genau gehen wir in Zukunft damit um? Ist das Vereinssportmodell zukunftsfähig? Lasst uns zusammen einen Ausblick in die Zukunft der Vereinsarbeit wagen!

Dieses Angebot findet statt:

D5 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 17:00 Uhr *oder*

G5 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



D6 / E6 – Aquagymnastik

Referent: Steve Peter

Welche Eigenschaften hat das Wasser und wie wirkt es auf den menschlichen Körper? Dies und mehr erfahrt ihr bei der Aquagymnastik als Ausgleich für Schwimmsportler, mit Hinweisen zur Nutzung von Kleingeräten, auf Möglichkeiten im Tief- und Flachwasser und Übungen zur Mobilisation, Stabilität, Kräftigung, Ausdauer und Entspannung sowie Spielanregungen.

Dieses Angebot findet statt:

D6 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 17:00 Uhr *oder*

E6 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



D7 – Athletik-Training ohne Geräte

Referent: Christian Karsch

Wir probieren viele Ganzkörperübungen aus, die sich von den Standardübungen ableiten lassen. Sportbekleidung, wir werden uns bewegen 😊.

Dieses Angebot findet statt:

D7 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 17:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



D8+E8 – Wassersicherheit

Referentin: Christiana Schmidt

Für die Wassersicherheit im Anfängerschwimmen ist die Ausbildung in den schwimmerischen Grundfertigkeit eine wichtige Voraussetzung, um sich zu einem sicheren Schwimmer entwickeln, egal ob für den Breiten- oder Leistungssport.

Dieses Angebot findet statt:

D8+E8 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 19:00 Uhr

Teil 1 (D8) ist Theorie und Teil 2 (E8) ist Praxis in der Schwimmhalle

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



D9+E9 – Technik Schmetterlingsschwimmen

Referent: Oliver Trieb

Wir erarbeiten uns die Methodik zum Vermitteln der Technik des Schmetterlingsschwimmens von Top-Athleten und betrachten Übungsfolgen zum Erlernen und Verbessern der Schwimmart. Es wird Wert auf die zeitige und kindgerechte Erlernung der Delphinbeinbewegung gelegt. Anschließend erfolgt ein gemeinsames praktisches Erproben von ausgewählten Übungen zur Erlernung und Vervollkommnung der Technik im Wasser.

Dieses Angebot findet statt:

D9+E9 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 19:00 Uhr

Teil 1 (D9) ist Theorie und Teil 2 (E9) ist Praxis in der Schwimmhalle

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



D10 / G10 – Exemplarische 1. Trainingseinheit nach dem Seepferdchen

Referentin: Jeannette Komma

Was können wir von kleinen „Seepferdchen“ erwarten? Welche Lernziele definieren wir für das erste Schwimmtraining? Wir präsentieren eine methodische Reihe zum Erlernen des Unterwasserabstoß' und testen gemeinsam eine exemplarischen Trainingseinheit. (45 min. Theorie, 45 min. Praxis)

Dieses Angebot findet statt:

D10 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 17:00 Uhr

G10 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



D11 = C11+D11 – Mastersgerechtes Training in Theorie und Praxis

Referentin: Angela Franke

Trainingsgestaltung und Techniktraining für Masters unter Berücksichtigung von Altersprozessen. Dabei werden Möglichkeiten und Grenzen im Mastertraining aufgezeigt und die sinnvolle und altersgerechte Umsetzung von Technikleitbildern.

Dieses Angebot findet statt:

C11+D11 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 17:00 Uhr

Teil 1 (C11) ist Theorie und Teil 2 (D11) ist Praxis in der Schwimmhalle

Für diesen Kurs werden 4 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

Kurs E



E1 / D1 / F6 – Kleine und Große Rückenmuskulatur – Übungen im Alltag, Umgang mit Rückenschmerzen und deren Arten

Referent: Philipp Herklotz

Welche Übungen kann ich in meinem Alltag machen oder unterwegs beim Einkaufen und wie stehe ich morgens richtig auf.

Dieses Angebot findet statt:

E1 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr *oder*

D1 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 17:00 Uhr *oder*

F6 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E2 / A2 – Schlafhygiene und Selbstgesprächsregulation

Referent: Marc-Oliver Löw

Schlafhygiene und Selbstgesprächsregulation - wie kann man für die Leistung zuträgliche Gespräche mit sich selbst führen.

Dieses Angebot findet statt:

E2 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr *oder*

A2 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E3 / B4 – Kommunikation und Marketing

Referent: Johannes Kelle

Der moderne Verein im Wandel. Zwischen Datenschutz und Social Media.

Dieses Angebot findet statt:

E3 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr *oder*

B4 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E4 / F3 – Prävention Sexualisierte Gewalt

Referenten: Susan Bätz, Grit Schaaf

Sport ist für Kinder und Jugendliche eine der beliebten Freizeitbeschäftigung überhaupt und im Sportverein wird dem sehr gerne nachgegangen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass sie hier einen sicheren Ort vorfinden, der sich insbesondere auch für den Schutz von Kindern und Jugendlichen stark macht.

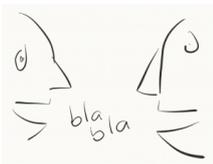
Sexualisierte Gewalt und sexueller Missbrauch stellen ein gesamtgesellschaftliches Problem dar. In diesem Workshop unterstützen und beraten wir Sportvereine in Fragen zur Prävention / Intervention sexualisierter Gewalt. Es werden Handlungsempfehlungen zum gelingenden Kinderschutz im organisierten Sport formuliert.

Dieses Angebot findet statt:

E4 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr *oder*

F3 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E5 / C5 – Trainerrhetorik

Referent: Christopher Schulze

Begeisterung erzeugen, Konflikte lösen, motivieren - Eigenschaften einer optimalen Trainerrhetorik. Wie aber steht es um deine Fähigkeit mit Worten zu jonglieren? Lass uns zusammen die 5 besten Rhetoriktricks anschauen und wie du Sie kommunikativ am besten einsetzt! Die Teilnehmeranzahl ist auf 6 begrenzt.

Dieses Angebot findet statt:

E5 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr *oder*

C5 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E6 / D6 – Aquagymnastik

Referent: Steve Peter

Welche Eigenschaften hat das Wasser und wie wirkt es auf den menschlichen Körper? Dies und mehr erfahrt ihr bei der Aquagymnastik als Ausgleich für Schwimmsportler, mit Hinweisen zur Nutzung von Kleingeräten, auf Möglichkeiten im Tief- und Flachwasser und Übungen zur Mobilisation, Stabilität, Kräftigung, Ausdauer und Entspannung sowie Spielanregungen.

Dieses Angebot findet statt:

E6 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr *oder*

D6 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 17:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E7 / G7 – Besserer Abdruck im Wasser durch Üben der Ellenbogenvornhalte

Referent: Christian Karsch

Die Übungen sind aufeinander als methodische Reihe abgestimmt. Die Einheit ist schwimmartenübergreifend. Für das Training sind sie für Fortgeschrittene und Profis interessant. Wenn möglich, bitte Flossen mitbringen.

Dieses Angebot findet statt:

E7 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

G7 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E8 = D8+E8 – Wassersicherheit

Referentin: Christiana Schmidt

Für die Wassersicherheit im Anfängerschwimmen ist die Ausbildung in den schwimmerischen Grundfertigkeit eine wichtige Voraussetzung, um sich zu einem sicheren Schwimmer entwickeln, egal ob für den Breiten- oder Leistungssport.

Dieses Angebot findet statt:

D8+E8 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 19:00 Uhr

Teil 1 (D8) ist Theorie und Teil 2 (E8) ist Praxis in der Schwimmhalle

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E9 = D9+E9 – Technik Schmetterlingsschwimmen

Referent: Oliver Trieb

Wir erarbeiten uns die Methodik zum Vermitteln der Technik des Schmetterlingschwimmens von Top-Athleten und betrachten Übungsfolgen zum Erlernen und Verbessern der Schwimmart. Es wird Wert auf die zeitige und kindgerechte Erlernung der Delphinbeinbewegung gelegt. Anschließend erfolgt ein gemeinsames praktisches Erproben von ausgewählten Übungen zur Erlernung und Vervollkommnung der Technik im Wasser.

Dieses Angebot findet statt:

D9+E9 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 19:00 Uhr

Teil 1 (D9) ist Theorie und Teil 2 (E9) ist Praxis in der Schwimmhalle

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E10 / F10 – (Pandemie-taugliche) Spiele mit Trainingseffekt

Referentin: Jeannette Komma

Besondere Situationen erfordern kreative Ideen. Lernen Sie Möglichkeiten der Gruppenbildung sowie Spielvariationen kennen und trainieren Sie spielfreudig und motivierend auf Abstand. (45 min. Theorie, 45 min. Praxis)

Dieses Angebot findet statt:

E10 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr *oder*

F10 – Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr

Der Kurs E10 wird alternativ zu Kurs E11 angeboten (Mehrheitsentscheid).

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



E11 – Trainingsplan für Breitensport Schwimmen?(alternativ zu E10)

Referentin: Jeannette Komma

Bedarf es einer Trainingsplanung im Breitensport überhaupt? Wir definieren gemeinsam den Breitensportbegriff, die Zielgruppen und Trainingsschwerpunkte im Jahresverlauf. Für verschiedene Altersgruppen stellen wir exemplarische Trainingseinheiten vor.

(45 min. Theorie, 45 min. Praxis)

Dieses Angebot findet statt:

E11 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

Der Kurs E11 wird alternativ zu Kurs E10 angeboten (Mehrheitsentscheid).

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

Kurs F



F1 / C1 – Fußgymnastik

Referent: Steve Peter

In der Theorie betrachten wir die Anatomie des Fußes, Besonderheiten und Pathologien, die Bedeutung für Koordination und Haltung im Schwimmsport sowie Erste Hilfe nach Fußverletzungen. Der praktische Teil enthält Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und zum Gleichgewicht sowie Spiele für Kinder.

Dieses Angebot findet statt:

F1 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr *oder*

C1 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F2 / B2 – Nahrungsergänzungsmittel

Referent: Marc-Oliver Löw

Sporternährung im Kindes- und Jugendalter - Chancen und Risiken von Nahrungsergänzungsmitteln und Supplementen

Dieses Angebot findet statt:

F2 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr *oder*

B2 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F3 / E4– Prävention Sexualisierte Gewalt

Referenten: Susan Bätz, Grit Schaaß

Sport ist für Kinder und Jugendliche eine der beliebten Freizeitbeschäftigung überhaupt und im Sportverein wird dem sehr gerne nachgegangen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass sie hier einen sicheren Ort vorfinden, der sich insbesondere auch für den Schutz von Kindern und Jugendlichen stark macht.

Sexualisierte Gewalt und sexueller Missbrauch stellen ein gesamtgesellschaftliches Problem dar. In diesem Workshop unterstützen und beraten wir Sportvereine in Fragen zur Prävention / Intervention sexualisierter Gewalt. Es werden Handlungsempfehlungen zum gelingenden Kinderschutz im organisierten Sport formuliert.

F3 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr *oder*

E4 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F4 – Atem und Bewusstsein

Referent: Christian Karsch

Wir besprechen Atemtechniken, die uns in die Konzentration oder in die Entspannung bringen können.

Dieses Angebot findet statt:

F4 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F5 / B5 – Trainerstimme

Referent: Christopher Schulze

Jeder kennt es, das unangenehme Kratzen im Hals. Jetzt muss ich meine Stimme schonen - aber wie? Und wie schaffe ich es beim nächsten Mal, gar nicht erst heiser zu werden? Gemeinsam wollen wir die 5 Schlüssel zu einer leistungsfähigen und angepasst lauten Stimme erarbeiten. Die Teilnehmeranzahl ist auf 10 begrenzt.

Dieses Angebot findet statt:

F5 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr *oder*

B5 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F6 / D1 / E1 – Kleine und Große Rückenmuskulatur – Übungen im Alltag, Umgang mit Rückenschmerzen und deren Arten

Referent: Philipp Herklotz

Welche Übungen kann ich in meinem Alltag machen oder unterwegs beim Einkaufen und wie stehe ich morgens richtig auf.

Dieses Angebot findet statt:

F6 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr *oder*

D1 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 17:00 Uhr *oder*

E1 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F7 / B8 – Anfängerschwimmen Brust & Rücken

Referentin: Christiana Schmidt

Kindgerechtes Vermitteln der Schwimmtechniken Rücken und Brust. Mehrere Sinne ansprechen, um die Bewegung anschaulich und zum Teil erlebbar zu machen.

Dieses Angebot findet statt:

F7 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr *oder*

B8 - Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F8 = A8+F8 – Brustmatrix reloaded - Auf den Spuren von Adam Peatys Geheimnis

Referent: Lukas Mundelsee

Die Schwimmliteratur bietet zahlreiche, teils widersprüchliche Aussagen zu den verschiedenen Brusttechnikvarianten. Die Brustmatrix fasst diese Varianten in einem simplen System zusammen und kann dabei helfen, die Brusttechnik sinnvoll zu erlernen, später zu analysieren und schließlich zu optimieren. In der Praxis setzen wir die Matrix mit geeigneten methodischen Übungsreihen um.

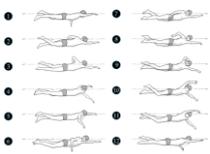
Dieses Angebot findet statt:

A8 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr *und*

F8 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr

Teil 1 (A8) ist Theorie und Teil 2 (F8) ist Praxis in der Schwimmhalle

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F9+G9 – Technik Kraulschwimmen

Referent: Oliver Trieb

Wir erarbeiten uns die Methodik zum Vermitteln der Technik des Kraulschwimmens von Top-Athleten und betrachten Übungsfolgen zum Erlernen und Verbessern der Schwimmart. Anschließend erfolgt ein gemeinsames praktisches Erproben von ausgewählten Übungen zur Erlernung und Vervollkommnung der Technik im Wasser.

Dieses Angebot findet statt:

F9+G9 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 12:30 Uhr

Teil 1 (F9) ist Theorie und Teil 2 (F9) ist Praxis in der Schwimmhalle

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F10 / E10 – (Pandemie-taugliche) Spiele mit Trainingseffekt

Referentin: Jeannette Komma

Besondere Situationen erfordern kreative Ideen. Lernen Sie Möglichkeiten der Gruppenbildung sowie Spielvariationen kennen und trainieren Sie spielfreudig und motivierend auf Abstand. (45 min. Theorie, 45 min. Praxis)

Dieses Angebot findet statt:

F10 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr *oder*

E10 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

Der Kurs F10 wird alternativ zu Kurs F11 angeboten (Mehrheitsentscheid).

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



F11 – Trainingsplan für Breitensport Schwimmen? (alternativ zu F10)

Referentin: Jeannette Komma

Bedarf es einer Trainingsplanung im Breitensport überhaupt? Wir definieren gemeinsam den Breitensportbegriff, die Zielgruppen und Trainingsschwerpunkte im Jahresverlauf. Für verschiedene Altersgruppen stellen wir exemplarische Trainingseinheiten vor. (45 min. Theorie, 45 min. Praxis)

Dieses Angebot findet statt:

F11 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 10:30 Uhr

Der Kurs F11 wird alternativ zu Kurs F10 angeboten (Mehrheitsentscheid).

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

Kurs G



G1 – Taping

Referent: Steve Peter

Materialkunde, Anwendung und Wirkungsweise von Leukotape. Anatomie und Anlagetechniken - häufiger für schwimmsportrelevante Körperteile und Verletzungen.

Dieses Angebot findet statt:

G1 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



G2 / D2 – Vegetarische und vegane Ernährung

Referent: Marc-Oliver Löw

Vegetarische und vegane Ernährung - Möglichkeiten, Chancen und Risiken.

Dieses Angebot findet statt:

G2 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr *oder*

D2 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 17:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



G3 / A3 – Funktionsgymnastik (Praxis)

Referentin: Angela Franke

Beseitigung von muskulären Dysbalancen, als Ursache von Fehlbelastungen, Überbelastungen der Sehnen, Muskelverspannungen und erhöhter Verletzungsgefahr, speziell für Schwimmer.

Dieses Angebot findet statt:

G3 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr *oder*

A3 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



G4 / A4 – Obleute-Einweisung in die Kampfrichter-Datenbank Schwimmen

Referent: Oliver Busch

Die Kampfrichter-Datenbank des LSVSA ist ein Onlinesystem zur Verwaltung von Kampfrichtern und deren Einsätzen und kann von interessierten Vereinen zur Organisation und Durchführung eigener Wettkämpfe genutzt werden. Hierfür möchten wir den dafür Verantwortlichen in den Vereinen (sog. Obleute) die Möglichkeiten der Datenbank vorstellen - Veranstaltungen anlegen, Kampfgerichte planen und dokumentieren, notwendige Listen und Statistiken erzeugen. Außerdem können Einladungen zu Veranstaltungen an die Kampfrichter verschickt werden und diese können sich dann über die Internetseite anmelden und/oder abmelden.

Dieses Angebot findet statt:

G4 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr *oder*

A4 - Freitag, 16.04.2021, 19:30 - 21:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen bzw. Wettkampfrichterlizenz angerechnet.



G5 / D5 – Zukunft der Vereine

Referent: Christopher Schulze

Immer mehr Vereine kranken an Nachwuchsproblemen für wertvolle Aufgabenfelder. Nicht zuletzt bleiben oft Vorstandspositionen mangels motivierter Ehrenämter offen. Doch wie genau gehen wir in Zukunft damit um? Ist das Vereinssportmodell zukunftsfähig? Lasst uns zusammen einen Ausblick in die Zukunft der Vereinsarbeit wagen!

Dieses Angebot findet statt:

G5 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr *oder*

D5 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 17:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



G6 / C6 – Sicher Schwimmen lernen

Referent: Philipp Herklotz

Wie kann es nach dem Erwerb des Seepferdchens weitergehen – wie können wir die Schwimmanfänger zu sicheren Schwimmern führen? Das weiterführende Schwimmen beinhaltet das Erlernen der drei Schwimmarten auf Breitensportlicher Ebene. Den Kindern wird so die Möglichkeit gegeben, das Schwimmen als Sportart durchzuführen und es werden Übungen vorgestellt, die Spiel und Sport zugleich sein können. Und am Ende steht das Ziel den Deutschen Schwimmpass vollzumachen.

Dieses Angebot findet statt:

G6 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr *oder*

C6 - Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 15:00 Uhr

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



G7 / E7 – Besserer Abdruck im Wasser durch Üben der Ellenbogenvornhalte

Referent: Christian Karsch

Die Übungen sind aufeinander als methodische Reihe abgestimmt. Die Einheit ist schwimmartenübergreifend. Für das Training sind sie für Fortgeschrittene und Profis interessant. Wenn möglich, bitte Flossen mitbringen.

Dieses Angebot findet statt:

G7 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr *oder*

E7 - Samstag, 17.04.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

Der Kurs G7 wird alternativ zu Kurs G8 angeboten (Mehrheitsentscheid).

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



G8 – Ich bin so, wie ich denke (alternativ zu G7)

Referent: Christian Karsch

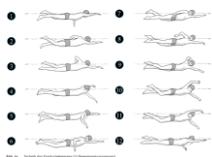
Gedankenkraft - Wir funktioniert unser Denken? Warum sind unsere Gedanken und Vorstellungskraft so wichtig? Wie können wir mit unseren Gedanken arbeiten? Wir gehen aus Richtung der praktischen Motivation in dieses Thema, nicht als psychologisch fachlicher Vortrag.

Dieses Angebot findet statt:

G8 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr

Der Kurs G8 wird alternativ zu Kurs G7 angeboten (Mehrheitsentscheid).

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



G9 = F9+G9 – Technik Kraulschwimmen

Referent: Oliver Trieb

Wir erarbeiten uns die Methodik zum Vermitteln der Technik des Kraulschwimmens von Top-Athleten und betrachten Übungsfolgen zum Erlernen und Verbessern der Schwimmart. Anschließend erfolgt ein gemeinsames praktisches Erproben von ausgewählten Übungen zur Erlernung und Vervollkommnung der Technik im Wasser.

Dieses Angebot findet statt:

F9+G9 - Sonntag, 18.04.2021, 09:00 - 12:30 Uhr

Teil 1 (F9) ist Theorie und Teil 2 (G9) ist Praxis in der Schwimmhalle

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



G10 / D10 – Exemplarische 1. Trainingseinheit nach dem Seepferdchen

Referentin: Jeannette Komma

Was können wir von kleinen „Seepferdchen“ erwarten? Welche Lernziele definieren wir für das erste Schwimmtraining? Wir präsentieren eine methodische Reihe zum Erlernen des Unterwasserabstoß' und testen gemeinsam eine exemplarischen Trainingseinheit.

(45 min. Theorie, 45 min. Praxis)

Dieses Angebot findet statt:

G10 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr oder

D10 - Samstag, 17.04.2021, 15:30 - 17:00 Uhr

Der Kurs G10 wird alternativ zu Kurs G11 angeboten (Mehrheitsentscheid).

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.



G11 – Trainingsplan für Breitensport Schwimmen? (alternativ zu G10)

Referentin: Jeannette Komma

Bedarf es einer Trainingsplanung im Breitensport überhaupt? Wir definieren gemeinsam den Breitensportbegriff, die Zielgruppen und Trainingsschwerpunkte im Jahresverlauf.

Für verschiedene Altersgruppen stellen wir exemplarische Trainingseinheiten vor.

(45 min. Theorie, 45 min. Praxis)

Dieses Angebot findet statt:

G11 - Sonntag, 18.04.2021, 11:00 - 12:30 Uhr

Der Kurs G11 wird alternativ zu Kurs G10 angeboten (Mehrheitsentscheid).

Für diesen Kurs werden 2 LE für die Verlängerung der DOSB-Lizenzen angerechnet.

Zusatzangebote außerhalb der Lizenzverlängerung für Trainer

B12-E12 – Ausbildung Wettkampfrichter Schwimmen

Referent: Oliver Busch

Dieses Angebot findet statt:

Samstag, 17.04.2021, 10:30 - 19:00 Uhr

Durch Teilnahme an diesem Tageskurs wird die theoretische Ausbildung zum Wettkampfrichter inkl. Prüfung abgelegt.

C13+D13 – Weiterbildung Wettkampfrichter Schwimmen

Referent: Oliver Busch

Dieses Angebot findet innerhalb der Ausbildung zum Wettkampfrichter Schwimmen statt:

Samstag, 17.04.2021, 13:30 - 17:00 Uhr

Durch Teilnahme an diesem Tageskurs wird die Wettkampfrichterlizenz verlängert.