

4. Schwimmsport-Akademie des Landesschwimmverbandes Sachsen-Anhalt e. V. 16.-18. April 2021 in der Landessportschule Osterburg



Freitag, 19:30-21:00 Kurs A	A1 Pilates	A2 Schlafhygiene und Selbst- gesprächs- regulation	A3 Funktions- gymnastik (u.a. mit Theraband)	A4 Obleute- Einweisung Kampfrichter- DB SW	A5 Was ist Ernährung?	A6 Training einmal anders	A7 Kreative Staf- feln und Spiele im Wasser (an Land)	A8 Brustmatrix reloaded (Theorie)	A9 Technik der Rücken- und Kraulwende von Topathleten	A10 Modernes Intervalltraining in der Aquafitness	A11 Athletiktraining - ein inter- disziplinärer Ansatz
Samstag, 09:00-10:15	Eröffnung Einstiegsreferat										
Samstag, 10:30-12:00 Kurs B	B1 Pilates	B2 Nahrungs- ergänzungs- mittel	B3 Wasserball aktuell	B4 Kommunikation und Marketing	B5 Stimme des Trainers	B6 Training einmal anders	B7 Zombie, Superman & Co.	B8 Anfänger- schwimmen Brust & Rücken (Praxis)	B9 Technik Rücken- schwimmen (Theorie)	B10 Modernes Intervalltraining in der Aquafitness	B11 Athletiktraining - ein inter- disziplinärer Ansatz
Samstag, 13:30-15:00 Kurs C	C1 Fuß- gymnastik	C2 Aktuelle Entwicklungen am BSP Schwimmen	C3+D3 Wasserball Videobe- sprechung	C4 Workshop Sportver- sicherung	C5 Trainer- rhetorik	C6 Sicher Schwimmen lernen	C7 Zombie, Superman & Co.	C8 Athletiktraining - ein inter- disziplinärer Ansatz	C9 Technik Rücken- schwimmen (Praxis)	C10 Schwebend am Limit	C11+D11 Masters- gerechtes Training in Theorie und Praxis
Samstag, 15:30-17:00 Kurs D	D1 Kleine und große Rücken- muskulatur	D2 Vegetarische und vegane Ernährung		D4 Workshop Sportver- sicherung	D5 Zukunft der Vereine	D6 Aqua- gymnastik	D7 Athletik- Training ohne Geräte	D8 Wasser- sicherheit (Theorie)	D9 Technik Schmetterlings- schwimmen (Theorie)	D10 Exemplarische 1. TE nach dem Seepferdchen	
Samstag, 17:30-19:00 Kurs E	E1 Kleine und große Rücken- muskulatur	E2 Schlafhygiene und Selbst- gesprächs- regulation	E3 Kommunikation und Marketing	E4 Prävention Sexualisierte Gewalt	E5 Trainer- rhetorik	E6 Aqua- gymnastik	E7 Besserer Abdruck im Wasser	E8 Wasser- sicherheit (Praxis)	E9 Technik Schmetterlings- schwimmen (Praxis)	E10 (Pandemie- taugliche) Spiele mit Trainingseffekt	E11 <u>oder</u> E10 Trainingsplan für Breitensport Schwimmen?
Sonntag, 09:00-10:30 Kurs F	F1 Fuß- gymnastik	F2 Nahrungs- ergänzungs- mittel	F3 Prävention Sexualisierte Gewalt	F4 Atem und Bewusstsein	F5 Stimme des Trainers	F6 Kleine und große Rücken- muskulatur	F7 Anfänger- schwimmen Brust & Rücken (Praxis)	F8 Brustmatrix reloaded (Praxis)	F9 Technik Kraul- schwimmen (Theorie)	F10 <u>oder</u> F11 (Pandemie- taugliche) Spiele mit Trainingseffekt	F11 <u>oder</u> F10 Trainingsplan für Breitensport Schwimmen?
Sonntag, 11:00-12:30 Kurs G	G1 Taping	G2 Vegetarische und vegane Ernährung	G3 Funktions- gymnastik (u.a. mit Theraband)	G4 Obleute- Einweisung Kampfrichter- DB SW	G5 Zukunft der Vereine	G6 Sicher Schwimmen lernen	G7 <u>oder</u> G8 Besserer Abdruck im Wasser (alternativ zu 8)	G8 <u>oder</u> G7 Ich bin so, wie ich denke (alternativ zu 7)	G9 Technik Kraul- schwimmen (Praxis)	G10 <u>oder</u> G11 Exemplarische 1. TE nach dem Seepferdchen	G11 <u>oder</u> G10 Trainingsplan für Breitensport Schwimmen?

**Zusatzangebote als
Tagesveranstaltung
am Samstag**

B12-E12 Ausbildung Wettkampfrichter Schwimmen	C13+D13 Weiterbildung Wettkampfrichter Schwimmen
---	--