

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



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

**Zusatzangebote als  
Tagesveranstaltung  
am Samstag**

|   |  |
|---|--|
| B12-E12<br>Ausbildung<br>Wettkampfrichter Schwimmen | C13+D13<br>Weiterbildung<br>Wettkampfrichter Schwimmen |
|---|--|