



im Januar 2008

An alle Bezirksvereine

Lehrgang „Einführung in das Kraul- und Rückenschwimmen“

- Zeit:** Samstag, den 26. April 2008, 15.00 – 21.00 Uhr
Sonntag, den 27. April 2008, 09.00 – 16.00 Uhr
- Ort:** Dorsten, Hallenbad Dorsten-Wulfen
- Inhalte:** Methodische Reihen und vielfältige Trainingsbeispiele qualifizieren die Teilnehmer zur Planung und Durchführung der Basisausbildung des Kraul- und Rückenschwimmens.
- Zielgruppe:** Alle Vereinsmitarbeiter, die nach Anfängerkursen die weiteren Schwimmtechniken vermitteln. Das Mindestalter beträgt 14 Jahre. Der Lehrgang wird mit 15 Unterrichtseinheiten zur Verlängerung von ÜL-Lizenzen anerkannt.
- Kosten:** 50 Euro incl. Verpflegung (Abend- u. Mittagessen), Eintrittskosten Bad etc. Übernachtungsmöglichkeiten bestehen in den nahegelegenen Jugendherbergen Dorsten-Wulfen, Groß-Reken und Haltern am See und müssen von den Teilnehmern organisiert werden
- Anmeldung:** Bis 19. April mit Anmeldeformular/Einzugsermächtigung (Homepage Bezirk/Breitensport/Lehrgänge) per E-Mail. Es stehen 20 Teilnehmerplätze zur Verfügung, die nach dem Eingang der Anmeldungen vergeben werden.
- Info:** Alle Teilnehmer erhalten per E-Mail nach dem Meldeschluss aktuelle Lehrgangsinformationen und einen Anreisehinweis.
- Kontakt:** 0209/9404784 (Oda Jürgens), 0172/2086146 (Peter Biernath),
E-Mail: peter.biernath@sb-nw.de

Peter Biernath

**Lehrgang „Einführung in das Kraul- und Rückenschwimmen“
26./27. April 2008**

**Lehrgangsleiter: Peter Biernath, Fachwart Breitensport Bezirk NW
Referent: Mirko Bernhardt**

Lehrgangsort: Hallenbad Dorsten-Wulfen, Marktallee

Samstag, den 26. April 2008

15.00 – 18.00 Uhr Hallenbad Wulfen Praxis 4 Unterrichtseinheiten

„Vom Strampeln zum Beinschlag, von der Windmühle zum Armzug – das alles richtig bewegt ergibt das Rückenschwimmen“
Koordinative Übungsreihen, Trainingsmethoden und Spiele

18.00 – 18.45 Uhr Gemeinschaftshaus warme Abendmahlzeit

18.45 – 21.15 Uhr Gemeinschaftshaus Theorie 3 Unterrichtseinheiten

theoretische Nachbereitung der Praxis, Diskussion

Sonntag, den 27. April 2008

09.00 – 12.00 Uhr Hallenbad Wulfen Praxis 4 Unterrichtseinheiten

„Vom Hundepaddeln zum Kraulsprint, vom Luftholen zum Atmen – das alles richtig bewegt ergibt das Kraulschwimmen“
Koordinative Übungsreihen, Trainingsmethoden und Spiele

12.00 – 13.00 Uhr Gemeinschaftshaus Mittagessen

13.00 – 16.00 Uhr Gemeinschaftshaus Theorie 4 Unterrichtseinheiten

theoretische Nachbereitung der Praxis, Literaturhinweise, Diskussion, Reflexion des Lehrgangs