



Schwimmfortbildung in Eppelheim

16.09.2017 von ca. 9-17 Uhr

I Allgemeine Informationen

Datum: 16.09.2017

Zeit: ca. 9-17 Uhr

Ort der Veranstaltung:

Schwimmbad Eppelheim (Gisela-Mierke-Bad, Just.-von-Liebig-Straße 7, 69214 Eppelheim)

Inhalt/Kurzbeschreibung:

Grundsätze Training für Athleten als Trainingslager 3 Std vormittags und 3,5 Std nachmittags
Theorie und Praxis für die Trainer

Tagesablauf - so ungefähr

Start 9: 00 Uhr bis 12:00 Uhr

Trainer 3 Std Theorie

Athleten 2 Std Training

12:00 bis 13:00 Mittagessen

13:00 bis 14:30 Uhr

Trainer 1,5 Std Theorie

Athleten 1,5 Std aktive Erholung

14:30 bis 16:30 Uhr

Athleten 2 Std Training

Trainer 1 Std Training im Wasser

1 Std Analyse Schwimmstil und Fehlerkorrektur

16:30 Abschluss

17 Uhr Ende

Zielgruppe: Trainer und Athleten

Veranstalter: Special Olympics Baden-Württemberg

Gesundheitspartner



Premium Partner





Referenten: Fr. Niehaus Theorie und Praxis und zusätzlicher Referent für die Athleten Praxis (wahrscheinlich Sabine Jördens)

Ansprechpartner: Nina Miketta (nina.miketta@so-bw.de)

Teilnehmerzahlen: 10 – 15. Aus Eppelheim wird eine größere Gruppe dabei sein. Pro Trainer max. 2 Athleten, wenn Plätze frei sind auch mehr.

Kosten: nur fürs Mittagessen, welches im Hallenbadrestaurant eingenommen werden kann (à la card). Teilnehmer sind Selbstzahler vor Ort.

II Registrierung/ Anmeldung

Anmeldeschluss:

Bitte das Anmeldeformular ausgefüllt bis spätestens **31.08.2017** (-> bitte Ferienzeit beachten!) an Nina Miketta schicken.

III Weitere Informationen

Versorgungspauschale

Keine

Verpflegung (Selbstzahler)

Mittagsverpflegung im Hallenbadrestaurant