

## Schwimmen Freiwasser



Trainerinnen und Trainer sowie Athletinnen und Athleten mit geistiger Behinderung haben bei dieser Fortbildung die Möglichkeit, das Regelwerk und die Regularien Open Water kennen zu lernen und ihre Kenntnisse zu vertiefen. Da sich das Schwimmen im offenen Gewässer vom Schwimmen in der Halle unterscheidet, werden diese Unterschiede und die daraus resultierenden Trainingsmethoden Gegenstand der Schulung sein.





Foto: SOD / Jörg Brüggemann OSTKREUZ

Wie die Schwimmerinnen und Schwimmer im offenen Gewässer sich orientieren und die passende Atmung sowie die Blickrichtung wird thematisiert. Tipps zum Aufwärmtraining und Starts im Wasser, Hinweise, wo und wie Freiwasserschwimmen machbar ist sowie Ratschläge zur richtigen Bekleidung werden durch die erfahrenen Referenten gegeben. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Körperwahrnehmung und Verhalten in Notsituationen.

Die praktischen Übungseinheiten finden im See statt. Für die Fortbildung können die Trainerinnen und Trainer bis zu 2 Athletinnen und Athleten anmelden.

	<p><b>Zielgruppe:</b>                  Interessierte, Trainerinnen und Trainer, Unified Partnerinnen und Unified Partner, Lehrerinnen und Lehrer, die einen Einblick in das Freiwasserschwimmen von Menschen mit geistiger Behinderung bekommen wollen</p>
	<p><b>Datum:</b>                  Freitag, 09. Juli 2021 bis Sonntag, 11. Juli 2021</p>
	<p><b>Zeit:</b>                  Freitag, 18:00 Uhr - Sonntag, 12:00 Uhr</p>
	<p><b>Ort:</b>                  Tagungshaus Gleisdreieck e.V.                  Borriesstr. 28                  30519 Hannover</p>
	<p><b>Referenten:</b>                  Sabine Jördens</p>

	<p><b>Kosten:</b></p> <p><b>145€ Athletinnen und Athleten, 170€ Trainerinnen und Trainer</b></p> <p>Unterkunft und Verpflegung sind in der Teilnahmegebühr enthalten. Reisekosten müssen selbst getragen werden.</p> <p>Die Lehrgangsgebühr ist <b>bis spätestens 25.06.2021</b> auf folgendes Bankkonto zu überweisen:</p> <p><u>Bankverbindung:</u></p> <p>Special Olympics Deutschland IBAN: DE08 1204 0000 0464 4662 00 BIC: CO BAD EFF XXX (Commerzbank Berlin) Verwendungszweck 1: Freiwasser 2021 Verwendungszweck 2: Name des Teilnehmenden</p>
	<p><b>Anmeldung und Information:</b> <b>Anmeldeschluss: 02.05.2020</b></p> <p><u><a href="#">Online-Anmeldung</a></u></p> <p>Kontakt: Special Olympics Deutschland Tel: 030 - 24 62 52 – 32 E-Mail: <a href="mailto:akademie@specialolympics.de">akademie@specialolympics.de</a></p> <p><i>Der Lehrgang findet nur statt, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.</i></p>