

AUSSCHREIBUNG

Fortbildung

Freiwasserschwimmen – Theorie & Praxis

DATUM:	20. Juli 2024 9.30 bis ca. 15 Uhr
ORT:	Karlsfelder See, München-Nord (genauer Ort wird noch bekannt gegeben)
FORTBILDUNG:	8 UE
LEHRGANGSLEITUNG:	Philipp Peter
LEHRGANGSGEBÜHR:	100,- Euro

Die Fortbildung vermittelt die besonderen Anforderungen des Freiwasserschwimmens im Triathlon und die Auswirkungen auf eine optimale Trainingsgestaltung und die Kraultechnik. In der Praxis werden in der Gruppe verschiedene Übungsformen u.a. zur Orientierung, Durchsetzungsvermögen sowie Schwimmen in der Gruppe durchgeführt.

ABLAUF: (vorläufig)

9.30-10.00 Uhr Theorieteil 1

10.00-11.30 Uhr Freiwasser-Schwimmtraining Teil 1

Mittagspause

12.30-13.00 Theorieteil 2

13.00-14.30 Freiwasser-Schwimmtraining Teil 2

14.30-15.00 Uhr Abschlussrunde/Diskussion/Fragen

Verpflegung: nach Bedarf selbst organisiert

Anforderungen:

Gute schwimmerische Fähigkeiten, keine akuten gesundheitlichen Einschränkungen

Erforderliche Ausrüstung:

Schwimmbekleidung/Tri-Suit (ggf. zweifach), Neoprenanzug, Badekappe(n), Schwimmbrille,
Handtuch, Wärmekleidung, Safety-Schwimmboje

Nürnberg, den 02.02.2024

Philipp Peter
BTV Lehrbeauftragter