AUSSCHREIBUNG

Schwimmtraining in Theorie und Praxis

in München / Olympia-Schwimmhalle

DATUM:	Samstag, 28. November 2026 von ca. 13 bis 18.30 Uhr
ORT:	Sportfakultät TU München sowie Olympia-Schwimmhalle
FORTBILDUNG:	7 UE
LEHRGANGSLEITUNG:	Christoph Gawens, Faris Al-Sultan, Philipp Peter
LEHRGANGSGEBÜHR:	100,- Euro zzgl. Schwimmbadeintritt

Die Fortbildung vermittelt zahlreiche technische Aspekte und aktuelle Trainingsmethoden für ein vielseitiges und strukturiertes Schwimmtraining im Triathlon aller Altersbereiche Der Schwerpunkt liegt auf Kinder-/Jugendtraining sowie die Technik in allen Schwimmlagen.

VORLÄUFIGER ABLAUF:

13-15 Uhr Theorie (Grundfertigkeiten im Schwimmen, Spezielle Aspekte Kraultechnik (inkl. Analyse anhand von Videomaterial verschiedener Schwimmer), Sinnvoller Aufbau zur Vermittlung der Lagentechniken sowie Rollwende, etc.

15-16 Uhr Kaffeepause im Oly-Dorf und Übergang zum Schwimmbad (ca. 10min zu Fuß)

16-18 Uhr Praxis (Kreative Übungsformen zu Grundfertigkeiten im Schwimmen, spezielle Übungen zur Vertiefung der Kraultechnik, Methodische Übungsreihen zur Vermittlung der Lagentechniken sowie Rollwende, etc.

18.00-18.30 Diskussion & Fragen vor Ort im Bad

Equipment:

Schwimmequipment, Wärmekleidung zum Überziehen im Bad, Pull-buoy/-kick, wenn vorhanden Kurzflossen, wenn vorhanden Fingerpaddels, Theraband oder Zugseil)

Verpflegung: Eigenverpflegung bzw. Einkaufsmöglichkeit auf dem Weg zum Schwimmbad (Oly-Dorf)

Wir bitten darum eventuelle gesundheitliche Einschränkungen im Vorfeld mit der Lehrgangsleitung abzusprechen.

Nürnberg, den 16.10.2026

Philipp Peter
BTV Lehrbeauftragter