

## Ausschreibung

### Update - Training mit Athleten im Masterssport

Fachbereich: Schwimmen Leistungs- und Breitensport  
Lehrgangsnummer: 2022-611  
Termin: 24.-25.09.2022  
Umfang: 15 LE (Theorie und Praxis)  
Zielgruppe: lizenzierte Trainer B Masterssport  
und TR B und C Leistungs-/Breitensport Schwimmen

Inhalt:

- Sprungkrafttraining mit Mastersschwimmern
- Exemplarische TE mit den Schwerpunkten:
- Prävention und Umgang mit Schulterschmerzen
- Muskelabbau im Altersgang
- Alternativ bei Bewegungseinschränkungen
- Entspannungstechniken

Die Inhalte werden mittels Theorieeinheiten, Gruppenarbeiten, sowie Praxiseinheiten vermittelt.

Gebühr:

BSV Mitglieder: 155,00 €  
Mitglieder anderer DOSB Vereine: 230,00 €  
Externe: 310,00 €

Ort: Würzburg

Leistungen: keine Übernachtung/Mittagessen am Samstag/Sonntag

Anmeldung: Anmeldeschluss: 28.08.2022  
Anmeldung unter:  
[www.bayerischer-schwimmverband.de/bildung/Termine](http://www.bayerischer-schwimmverband.de/bildung/Termine)  
Lehrgänge

Lizenzverlängerung: 15 LE / besonders empfohlen für die 2. Lizenzstufe TR B  
Masters  
1. und 2. Lizenzstufe Leistungs- und Breitensport  
Schwimmen

Referentinnen: Margarete Esser, Petra Nickel, Annika Gerspitzer

