

Wie sieht's aus und wo könnte es hingehen?:



für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Technikseminar 25-3

Ein Technikseminar – kurz vor der sanierungsbedingten Schließung des Pattenser Hallenbades – für alle, die ihren aktuellen schwimmtechnischen Stand prüfen und hilfreiche Hinweise für's weitere Training erhalten wollen.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich sowohl an Einsteiger*innen sowie an Fortgeschrittene.

Das Programm und Inhalte werden so zugeschnitten sein, dass alle Teilnehmenden auf ihre Kosten kommen.

Erfahrungen können ausgetauscht werden, sodass alle voneinander profitieren.

Inhalte:

- Bewegungsanalyse mit Video
- Theorie zum Kraulleitbild mit Gleitphasen und ausgeprägter Körperlängsachsenrotation
- Schwimmtechnische Übungen und ihre konkreten Ziele
- Die Bedeutung koordinativer Fähigkeiten beim Schwimmen
- Hinweise zum effizienten Üben und Trainieren

Termin:

- 28.-30. März 2025

Rahmenbedingungen:

- max. zehn Teilnehmende
- Trainingsort = Hallenbad Pattensen
- Training auf mind. zwei abgeleiteten 25-Bahnen
- Seminarraum im Bad
- Verpflegung und Getränke während des Seminarbetriebs

Vorläufige Programme: s. Anlagen

Kosten:

Das Technikseminar kostet 250,- €* pro Person.

)* Preis zzgl. Mehrwertsteuer; Kosten für ÜN sind nicht inbegriffen

Die Veranstaltung ist auch für Paratriathletinnen und Paratriathleten zugänglich.

Die Teilnahme an meinen Seminaren wird vom Triathlon Verband Niedersachsen e.V. als Fortbildung für Trainer-C-Lizenzen anerkannt.

Für Teilnehmende, die in Pattensen übernachten möchten, blocke ich Kontingente im Hotel zur Linde, Göttinger Straße 14, 30982 Pattensen, welches ca. einen Kilometer vom Hallenbad entfernt ist. Das EZ kostet inkl. Frühstück 59,- €/Tag. Das DZ 80,- €/Tag.

Wenn du weitere Informationen benötigst oder Fragen hast, melde dich per Mail oder Telefon.

Uwe Rosner

ganz in bewegung

uwe.rosner@gmx.de

www.uwe-rosner.de

05101/9917315

