

Erfolgseminar „Superman-Schwimm-Training“ ausführlich in Theorie und Praxis Ein komplettes Wochenende mit **CHRISTIAN KARSCH**

Unser übergreifendes Thema ist das freudbetonte Vermitteln von Schwimmtechniken. Wie können wir komplexe Bewegungsabläufe vermitteln und gleichzeitig Motivation schaffen? Wenn wir wissen, wie wir lernen und das Wesen der Schwimmarten verstehen, dann können wir unser Training auf ein neues Level heben. Wir überlegen uns, wie wir unsere Trainingspläne optimieren können. Wir erarbeiten Strategien und ein Coaching-Modell, mit dem Du sofort durchstarten kannst.

Unser Wochenende ist absolut praxisorientiert. Du wirst zahlreiche Technik-Übungen kennenlernen, vor allem für das Kraul-Schwimmen.

*Bisherige Teilnehmer beschreiben dieses Seminar mit den Worten:
inspirierend - wertvoll - faszinierend - motivierend.*

Es gibt ein Skript und eine Online-Video-Sammlung mit den Übungen.

Bitte bring unbedingt Flossen mit! (sofern möglich)



Ausschreibung:

Veranstalter: Landesschwimmverband Sachsen-Anhalt e. V. (LSVSA)
Termin: Anreise: Samstag, 09. Mai 2020, ab 09:00 Uhr, Beginn: 10:00 Uhr
Abreise: Sonntag, 10. Mai 2020, Ende 13:00 Uhr
Ort: Landessportschule Osterburg
Dauer: 15 LE
Kapazität: max. 30 Teilnehmer

Anmeldeschluss: Dienstag, 31. März 2020

Die Anmeldung zu unserer Weiterbildung muss schriftlich mit dem eigens dafür angefertigten Anmeldeformular erfolgen und wird entsprechend der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Vorrang erhalten Teilnehmer mit sportartspezifischen DOSB-Lizenzen im Schwimmen. Teilnehmer mit sportartübergreifenden Lizenzen steht die Weiterbildung nach Absprache und noch vorhandenen freien Kapazitäten offen.

Teilnahmegebühr:

- für LSVSA-Mitglieder
 - o 114,90 € für Weiterbildung, Tagungspauschale und Skript mit erstmaligem Online-Zugang
 - o 94,90 € für Weiterbildung, Tagungspauschale und Skript mit bereits erworbenen Online-Zugang in einer vorangegangenen Weiterbildung mit Christian Karsch (Rabattierung)
- für Nichtmitglieder beim LSVSA
 - o 174,90 € für Weiterbildung, Tagungspauschale und Skript mit erstmaligem Online-Zugang
 - o 154,90 € für Weiterbildung, Tagungspauschale und Skript mit bereits erworbenen Online-Zugang in einer vorangegangenen Weiterbildung mit Christian Karsch (Rabattierung)

Teilnehmer aus dem LSV Sachsen und Thüringer SV melden sich bei Interesse bitte in der LSVSA-Geschäftsstelle.

Teilnahme mit Übernachtung:

Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern (DoZ). Einzelzimmer sind nur bei freien Kapazitäten möglich und mit einem Aufpreis von 10,00 € pro Person und Nacht verbunden, die direkt vor Ort geleistet werden müssen. Die Kosten sind zusätzlich zur Teilnahmegebühr zu zahlen und betragen 38,00 € im DoZ pro Person / pro Nacht, inklusive Vollverpflegung (Frühstück, Mittagessen, Abendbrot). Das Mittagessen am Sonntag kann für 5,50 € dazu gebucht werden. Wer bereits weiß, mit wem er ein Zimmer teilen möchte, trägt den Namen dieser Person bei der Anmeldung gleich mit ein. Bei Buchung von Übernachtung mit Vollpension ist die Nutzung sämtlicher Sporteinrichtungen, der Seminarräume sowie der Schwimmhalle inklusive.

Teilnahme ohne Übernachtung:

Teilnehmer ohne Übernachtung zahlen die entsprechende Teilnahmegebühr und Tagungsgebühr. Für eine Verpflegung (Mittagessen und / oder Abendbrot) können sich diese auf dem Anmeldeformular eintragen. Bei der Weiterbildung werden für Teilnehmer, die nicht an der LSSO übernachten und die Seminarräume und Sportstätten nutzen, eine Tagespauschale pro Person in Höhe von 3,00 € berechnet.

Verpflegung:

Die gastronomische Versorgung während des Aufenthaltes sichert eine Vollversorgung durch die Küche der LSSO. Verpflegungskosten sind in den Übernachtungskosten enthalten. Für Teilnehmer ohne Übernachtung gibt es die Möglichkeit, Mittag und Abendbrot zu bestellen.



Weiterbildungsseminare von Christian Karsch – wie hier bei der 3. Schwimmsportakademie des LSVSA – sind immer ein voller Erfolg [Fotos: Anke Paske]

Ablauf (geplant):

Samstag, 09. Mai 2020

10:00 - 11:00 Begrüßung / Organisatorisches
11:15 - 12:30 Wasser 1
12:30 - 13:30 Mittag
13:30 - 14:30 Theorie
14:45 - 16:00 Wasser 2
16:00 - 16:30 kl. Pause
16:30 - 17:30 Theorie
17:45 - 19:00 Wasser 3
19:00 - 20:00 Abendbrot
20:00 - 21:00 Theorie

Sonntag, 10. Mai 2020

07:30 - 08:00 Frühstück
08:00 - 09:00 Theorie
09:00 - 09:30 Zimmer räumen
09:30 - 11:00 Wasser 4
11:30 - 12:30 Theorie / Abschluss
12:30 - 13:30 Mittag (bei Bedarf)

Teilnehmehinweis:

Die Kurse beinhalten sportpraktische Anteile und damit evtl. verbundene Risiken. Mit Unterzeichnung dieser verbindlichen Anmeldung wird bestätigt, dass keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorliegen. Wenn doch, so hat der/die Teilnehmer/in vor Lehrgangsbeginn ärztlicherseits abzuklären, in welchem Umfang am Lehrgang teilgenommen werden kann. Der Lehrgangsleiter/Referent ist darüber zu informieren.

An- und Abreise:

Die An- und Abreise der Teilnehmenden ist eigenständig und auf eigene Kosten in Fahrgemeinschaften zu organisieren. Für Zugreisende bietet die Landessportschule Osterburg nach vorheriger Absprache einen Bahnhof-Shuttleservice für 6,50€ pro Fahrt.

Haftung:

Für den Verlust von Gegenständen übernimmt der Veranstalter keine Haftung.



Ein praxisorientiertes Wochenende mit zahlreichen Technikübungen ist geplant [Fotos: Anke Paske]