

### 3. Schwimmsport-Akademie des Landesschwimmverbandes Sachsen-Anhalt e. V. 30. August - 01. September 2019 in der Landessportschule Osterburg



Freitag, 19:30-21:00 <b>Kurs A</b>	A1 Fuß- gymnastik	A2 Theraband / Deuserband	<del>A3 Vegetarische und vegane Ernährung</del>	A4 Trainings- aufbau AK 8-10	A5 Disqualifika- tionen bei Schwimm- Wettkämpfen	<del>A6 Yoga und Schwimmen</del>	<del>A7 Funktions- gymnastik</del>	A8 Aqua- gymnastik
--	-------------------------	---------------------------------	---	---------------------------------------	--	--	--	--------------------------

Samstag, 09:00-10:15	<b>Eröffnung Einstiegsreferat</b>							
-------------------------	---------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Samstag, 10:30-12:00 <b>Kurs B</b>	<del>B1 Gesunder Rücken</del>	B2 Natural Movement	B3 Nahrungs- ergänzungs- mittel	B4 Krafttraining und Dehnung	<del>B5 Stimme eines Trainers</del>	B6 Streamline, Superman & Co.	<del>B7 Wasserball aktuell</del>	B8 Aqua- jogging
--	---------------------------------------	---------------------------	--	---------------------------------------	---	--	--	------------------------

Samstag, 13:30-15:00 <b>Kurs C</b>	<del>C1 Kinesio- Taping</del>	<del>C2 Frosling</del>	C3 Datenschutz und Marketing	C4 Workshop Sportver- sicherung	C5 Bundes- stützpunkt Schwimmen gibt Einblick	C6 Grundlagen- training Schwimmen	<del>C7 Schwimm- techniken wirkungsvoll vermitteln I</del>	<del>C8+D8 Wasserball /ideobe- sprechung</del>	<del>C9+D9 Masters- gerechtes Training in Theorie und Praxis</del>	<del>C10+D10 Einführung in die DOSB- Master- programme Aqua-gym- nastik / Aqua-jogging (Theorie)</del>
--	---------------------------------------	----------------------------	---------------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

Samstag, 15:30-17:00 <b>Kurs D</b>	D1 Prävention Sexualisierte Gewalt	<del>D2 Fmax Langhantel- training</del>	D3 Workshop Sportver- sicherung	D4 Schlafhygiene und Selbst- gesprächs- regulation	<del>D5 Krafttraining und Dehnung</del>	<del>D6 Stimme eines Trainers</del>	<del>D7 Schwimm- techniken wirkungsvoll vermitteln II</del>	<del>C8+D8 Wasserball /ideobe- sprechung</del>	<del>C9+D9 Masters- gerechtes Training in Theorie und Praxis</del>	<del>C10+D10 Einführung in die DOSB- Master- programme Aqua-gym- nastik / Aqua-jogging (Theorie)</del>
--	---	---	--	--	---	---	---	--	--	--

Samstag, 17:30-19:00 <b>Kurs E</b>	E1 Fuß- gymnastik	<del>E2 Trampolin / mini Tramp „Big Bounce“</del>	E3 Datenschutz und Marketing	E4 Vegetarische und vegane Ernährung	<del>E5 Prävention Sexualisierte Gewalt</del>	E6 australisches Schwimm- system	E7 Aquaball	<del>E8 Schwimmer- Athletik-Training ohne Geräte</del>
--	-------------------------	---	---------------------------------------	---	---	---	----------------	--

Sonntag, 09:00-10:30 <b>Kurs F</b>	F1 Gesunder Rücken	<del>F2 Blackroll</del>	F3 Entwicklung Breitensport- stützpunkte in den Vereinen	F4 Nahrungs- ergänzungs- mittel	F5 Grundlagen- training Schwimmen	F6 australisches Schwimm- system	F7 Stimme eines Trainers	F8 Streamline, Superman & Co.
--	--------------------------	-----------------------------	--	--	--	---	--------------------------------	--

Sonntag, 11:00-12:30 <b>Kurs G</b>	<del>G1 Pilates</del>	G2 Training mit dem THX-Band	G3 Prävention Sexualisierte Gewalt	G4 Schlafhygiene und Selbst- gesprächs- regulation	G5 australisches Schwimm- system	G6 Disqualifika- tionen bei Schwimm- Wettkämpfen	G7 Funktions- gymnastik	G8 Schwimm- techniken wirkungsvoll vermitteln II
--	---------------------------	---------------------------------------	---	--	---	--	-------------------------------	--

**Zusatzangebote als  
Tagesveranstaltung  
am Samstag**

B11-E11 Ausbildung Wettkampf- richter  Schwimmen	C12+D12 Weiter- bildung Wettkampfrichter  Schwimmen
---	--