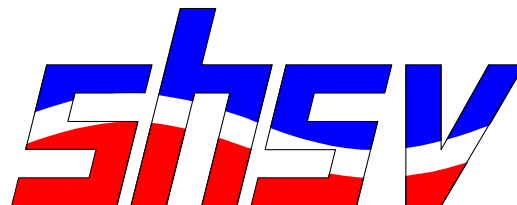


Schleswig-Holsteinischer Schwimmverband e.V.

Mitglied des Deutschen Schwimmverbandes, des Norddeutschen Schwimmverbandes und des Landessportverbandes Schleswig-Holstein.

Fachwartin Breiten-, Freizeit-, Gesundheitssport



Astrid Mangels

Alter Deich 24, 25764 Norddeich

Tel.: 04833-2050

Mail : astrid.mangels@t-online.de

01.12.2018

Ausschreibung

4. Aqua- Aktionstage in Damp

Zum vierten Mal finden wieder unsere Aqua Aktionstage statt.

Dieses Mal sind sie in den Frühling gerutscht:

29. bis 31. März 2019

Es haben schon viele Referenten zugesagt, ein buntes und vielfältiges Programm erwartet euch an der schönen Ostsee.

Folgende Varianten könnt ihr buchen:

BESCHREIBUNG	PREISE
2 ÜBERNACHTUNGEN IM DOPPELZIMMER MIT FRÜHSTÜCK, ABENDESSEN UND ABENDBÜFFET TEILNAHME AN DEN SEMINAREN	265,00€
2 ÜBERNACHTUNGEN IM EINZELZIMMER MIT FRÜHSTÜCK, ABENDESSEN UND ABENDBÜFFET TEILNAHME AN DEN SEMINAREN	335,00€
OHNE ÜBERNACHTUNG TEILNAHME AN DEN SEMINAREN, ABENDBÜFFET	155,00€
BEGLEITPERSON 2 ÜBERNACHTUNGEN IM DOPPELZIMMER MIT FRÜHSTÜCK, ABENDESSEN UND ABENDBÜFFET	210,00€
T_SHIRT	10,00€

Die Fortbildung richtet sich an alle Trainer mit C oder B Lizenz des Deutschen Schwimmverbandes. Der Schleswig Holsteinische Schwimmverband erkennt 15 UE für Fortbildungen zu diesen Lizenzen an. Teilnehmer aus anderen Landesverbänden prüfen bitte die Anerkennung vor Anmeldung.

Hier geht es zur Anmeldung:

<https://goo.gl/forms/r0MiwteQrkze8s9G3>

Ich freue mich auf euch und eine schöne Aqua Fitness Veranstaltung in Damp.

Astrid

Freitag	Einführungsreferat und Abendprogramm			
Ort	Schwimnhalle	Seminar 1	Seminar 2	Seminar 3
Block A	Kurs 1	Kurs 2	Kurs 3	Kurs 4
Samstag	Sandra Eberlein Cardiolates (Aqua Cardio gemischt mit Aqua Pilates) Flach- und Tiefwasser gleichzeitig	Bettina Frommann Schweizer Schwimmabzeichen	Jan Phillip Riebenstein Funktionelle Bewegung bzw. Training im Schwimmsport	Mandy Jung Faszien, Dehnung, Stretchung, Beweglichkeit
9.00-10.30				
Block B	Kurs 5	Kurs 6	Kurs 7	Kurs 8
Samstag	Bettina Frommann Schweizer Schwimmabzeich en	Katharina Strahlendorff Fit durch die Schwangerschaft Theorie	Jan Phillip Riebenstein Funktionelle Bewegung Praxisbeispiele	Mandy Jung Rumpfstabilität
10.45-12.15				
12.30-13.30	Mittagspause			
Block C	Kurs 9	Kurs 10	Kurs 11	Kurs 12
Samstag	Katharina Strahlendorff Fit durch die Schwangerschaft Praxis	Sandra Eberlein Aqua Geräte News und Erfahrungsaustausc h	Joachim Lehmann Fördermöglichkeite n für Sportvereine	Stefan Nerbas Tauchen beim Babyschwimmen ?
13.30-15.00				
15.00-15.30	Kaffeepause			
Block D	Kurs 13	Kurs 14	Kurs 15	Kurs 16
Samstag	Stefan Nerbas Tauchen beim Babyschwimmen Praxis	Mandy Jung Faszien, Dehnung, Stretchung, Beweglichkeit	Joachim und Kerstin Lehmann Schwimmen mit Menschen mit Handicap (Special Olympics)	Tobias Ziemzek Ernährung
15.30-17.00				
Block E	Kurs 17	Kurs 18	Kurs 19	Kurs 20
Samstag 17.15-18.45	Elena Goldenbaum Aquagymnastik im Reha Sport Best practice	Sandra Eberlein Aqua Fitness mit Schwangeren (Do´s and Dont´s - Studien)	Diskussion: Tauchen beim Babyschwimmen	Tobias Ziemzek Ernährung für Sportler
Abendprogramm Henning Gussman spielt irischen und plattdeutschen Folk				
Block F	Kurs 21	Kurs 22	Kurs 23	Kurs 24
Sonntag	Sandra Eberlein Aqua To the Limit (Geräte Auftriebsgürtel + Handschuhe o. Ähnliches) - Tiefwasser	Silke Werle Wassergewöhnung als Grundlage zur Schwimmvorberei- tung Elternwegweiser	Mandy Jung Rumpfstabilität	DSV Einführung in die Masterprogramm e
9.00-10.30				
Block G	Kurs 25	Kurs 26	Kurs 27	Kurs 28
Sonntag 10.45-12.15	Silke Werle Wassergewöhnung Praxis	Familien in Bewegung Ein Programm des LSV	Elke Burmeister Entspannung nach Jacobsen	DSV Einführung in die Masterprogramm e