

4. Brandenburg Symposium

19./20.09.2020

Anerkannt als Weiterbildung
zur Verlängerung der
Trainer B und C Lizenz

- Für alle Schwimmbegeisterten
- Für Trainer, Eltern und Sportler
- Sehr praxisnah

Mit integrierter Ausbildung „Helfer am Beckenrand“
Wichtige Grundlagen für alle, die im Verein unterstützen
(6 Unterrichtseinheiten ab 14 Jahren)



Unsere Referenten



Christian Karsch

- Personal Swim Trainer
- Inhaber von The Home of Group Fitness
- Mindset Coach

A4 Muskeltonus

Wie kann ich Muskeln gezielt in einen Spannungszustand versetzen bzw. entspannen? Beispielsweise für einen Wettkampf ist das Wissen hilfreich. Bitte Sportsachen mitbringen.

B4 Athletiktraining ohne Geräte

Wir probieren viele Ganzkörperübungen aus, die sich von den Standardübungen ableiten lassen. Bitte Sportsachen mitbringen.

C2 Wassergefühl – für jede Altersklasse

Wie funktioniert unser Körper um Wasser? Wir besprechen Prinzipien und experimentieren im Wasser. Bitte Schwimmsachen mitbringen.

D2 Kreative Staffeln und Spiele im Wasser

Lasst euch überraschen! Bitte Schwimmsachen mitbringen.

E4 Atem und Bewusstsein

Wir besprechen Atemtechniken, die uns in die Konzentration oder Entspannung bringen können.

F4 Standartabläufe im Training

Welche Vorteile ergeben sich? Wo macht es Sinn, Standard-Serien zu kreieren?

G1 Gedankenkraft

Welche Vorteile ergeben sich? Wo macht es Sinn, Standard-Serien zu kreieren?



Robin Backhaus

- Olympiateilnehmer 2012
- Europameister 2014
- Vize-Europameister 2010
- über 20 Medaillen bei Deutschen Meisterschaften
- Personal Swim Trainer

E2 Starts optimieren

Schnelle Starts sind bei jedem Rennen wichtig. Neben einer schnellen Reaktionszeit hat ein guter Start auch großen Einfluss auf die Anfangsgeschwindigkeit. Schwimmsachen bitte mitbringen.

F2 Wenden – können rennentscheidend sein

Wenden sind kein notwendiges Übel, sondern der Teil einer Rennstrecke, wo oft ein Vorteil herausgeschwommen werden kann. Praxis. Schwimmsachen bitte mitbringen

G4 Langhanteltraining für Schwimmer

Langhanteltraining ist eine komplexe Trainingsform, die viele Muskelgruppen anspricht. Im Nachwuchsbereich können viele Übungen erst einmal mit einfachen Hilfsmitteln, wie Besenstilen ausgeführt werden. Sportsachen bitte mitbringen.

H4 Athletik mit kleinen Geräten

Athletiktraining für Schwimmer kann sehr vielseitig gestaltet werden. In diesem Seminar kommen verschiedene kleine Geräte zum Einsatz. Bitte Sportsachen mitbringen.



Christopher Schulze

- Staatlich anerkannter Logopäde
- Trainer B Leistungssport

E1 und F1 Trainer – Die Stimme am Beckenrand

In dieser Weiterbildung beleuchten wir unserer Stimme kurz theoretisch und erörtern die Grenzen, Kompensationen und die Stimmhygiene.



Harald Gampe

- Trainer A-Lizenz Leistungssport
- Sportwissenschaften DHFK Leipzig und Sporthochschule Köln
- Ehem. Landestrainer in Berlin

A1 Periodisierung im Wettkampfsport

Allgemeine Grundlagen des langfristigen Leistungsaufbaus und der Periodisierung im Jahresverlauf.

B1 unmittelbare Wettkampfvorbereitung

Wie wird mein Sportler fit für den Wettkampf? Grundlagen für das gezielte Training auf den Wettkampfhöhepunkt.



Kirsten Grandke

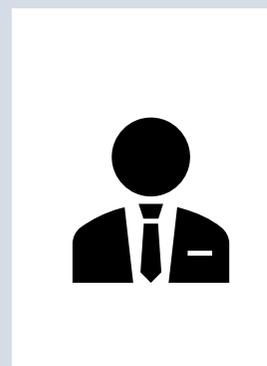
- Diplom-Sportwissenschaftler (Fachrichtung Prävention, Reha & Therapie)
- staatlich anerkannte Erzieherin
- Trainer B & C Leistungssport
- Trainer und Leitung der Pinguin-Schwimmschule des SC Potsdam

A2 Spiel- und Übungsformen zur Wassergewöhnung

Wassergewöhnung ist der erste wichtige Schritt zur Schwimmbildung. Nur mit Spaß kann ein Lernerfolg gesichert werden. Bitte Schwimmsachen mitbringen...

B2 Schwimmen lernen mit älteren Menschen

Methodik und Pädagogik zum Schwimmen lernen für Erwachsene. Bitte Schwimmsachen mitbringen.



Rainer Welke

- Landestrainer am A- Stützpunkt Potsdam
- Leitender Landestrainer

D3 Landesvielseitigkeitstest

Theoretische Informationen Ablauf, Übungsprogramm und Auswertung



Ulf Kiupel

- Trainer C
- KaRi/SchiRi
- Vereinsmanager C und B
- Tätigkeit als Schwimmer/Trainer/Vorstand
- Dipl. Verwaltungswirt-Wirtschaft, Verwaltung und Recht (FH)

A3 Kinderschutz

Ein ganz aktuelles Thema. Was ist zu beachten?

B3 Aufsichts- und Sorgfaltspflicht

Rechtlichen Grundlagen, praxisnah vorgetragen.

C3 Trainer im Spannungsfeld zwischen Eltern und Vorstand

Praxisnahe Beispiele aus dem täglichen Trainerleben. Kommunikation und Konfliktmanagement

Ausbildung zum „Helfer am Beckenrand“

Die Ausbildung umfasst 6 Unterrichtseinheiten und ist ein sinnvoller Einstieg für Eltern und Sportler, die als Helfer im Verein Aufgaben übernehmen. Wer seine Rechte und Pflichten kennt, tritt selbstbewusst auf und vermeidet unnötige Konflikte.

Die Ausbildung umfasst die Unterrichtsblöcke A3, B3 und C3



Tom Siara

- Diplom Sportwissenschaftler
- Trainingswissenschaftler
- Doktorand Uni Leipzig
- Lehrertrainer an der Sportschule in Potsdam

C4 Planung des Athletiktrainings im Jahresverlauf

Jahresplanung für das Athletiktraining in Abstimmung mit dem Schwimmtraining. Was ist zu beachten?

D4 Standarttests in der Athletik

Sind Standarttests auch in der Athletik sinnvoll?



Uwe Gerwien

- Trainer A Lizenz
- Diplom an der DHfK Leipzig
- Aktuell Landestrainer in Brandenburg

G2 methodische Vermittlung der Rücken- und Kraultechnik

Übungen zum Erlernen und Verbessern der Schwimmtechniken. Bitte Schwimmsachen mitbringen.

H2 methodische Vermittlung der Brust- und Schmetterlingstechnik

Übungen zum Erlernen und Verbessern der Schwimmtechniken

Bitte Schwimmsachen mitbringen.



Tim Thorben Suck

- Trainer B Lizenz
- Studium Sportpsychologie Uni Potsdam
- Lehrertrainer an der Sportschule Potsdam

G3 Förderung der intrinsischen Motivation im Training

Aktueller Stand der Corona Eindämmungsverordnung, die Situation im Sport, Chancen und Risiken

H3 Ziele richtig setzen und bearbeiten



Toni Helbig

- Trainer A Lizenz
- Studium
Diplomsportwissenschaften
Uni Potsdam
- Lehrertrainer an der Sportschule Potsdam

C1 Sichtung im Landesverband Brandenburg

Ablauf, Kriterien, Aufgaben der A und B Stützpunkte

H1 Leben im Internat – weg von zu Hause?

Welche Vor- und Nachteile bringt das Leben im Internat? Welche Verantwortung tragen die Eltern.



Maren Nagel

- Trainer A Lizenz
- Master Sportmanagement
- Vereinsmanagerin C

D1 Corona Pandemie - aktuelle Situation im Sport

Aktueller Stand der Corona Eindämmungsverordnung, die Situation im Sport, Chancen und Risiken

E3 Jahresplanung in der Grundlagenausbildung

Methodisch aufgebaute Lernabschnitte zum Erlernen aller vier Schwimmtechniken, sowie Starts und Wenden

F3 Trainingslager organisieren und durchführen

Was ist bei der Planung und Durchführung zu beachten, damit das Trainingslager ein voller Erfolg wird