

Samstag 16.09.2023				
	Seminarraum	Schwimmhalle	Seminarraum Leichtathletik	Athletikraum
09:00	Eröffnung vor dem Eingang der Schwimmhalle			
9:30-11:00	A1 - Vegane Ernährung und Fasten im Sport? (Theorie)	A2 - Schwimmtechniken Brust und Schmetterling - mit Audio Unterstützung (Praxis)	A3 - Kinderschutz Helfer am Beckenrand Teil 1 (Theorie)	A4 - reaktives Faszientraining (Praxis)
	Christian Karsch	Jan Rosendahl	Maren Nagel	Stefan Höhlbaum
11:15-12:45	B1 - Schwimmtechnik - typische Fehler vermeiden und korrigieren (Theorie)	B2 - Schwimmtechniken Rücken und Freistil - mit Audio Unterstützung (Praxis)	B3 - Der Trainer als Führungskraft Helfer am Beckenrand Teil 2 (Theorie)	B4 - Zirkeltraining vs. Stationstraining (Praxis)
	Maren Nagel	Jan Rosendahl	Christian Karsch	Stefan Höhlbaum
14:00-15:30	C1 - Neuerungen bei den Wettkampfbestimmungen (Theorie)	C2 - Hypoxietraining und schnelle Tauchphasen (Praxis)	C3 - Aufsichts- und Sorgfaltspflicht Helfer am Beckenrand Teil 3 (Theorie)	C4 - Krafttraining mit dem Theraband (Praxis)
	Stephan Oertel	Christian Karsch	Maren Nagel	Stefan Höhlbaum
15:45-17:15	D1 - Anti Doping - Nada E-learning (Theorie)	D2 - Der Nutzen von Variationen im Wasser (Praxis)	D3 - Aqua Power - Schwimmhalle!! (Praxis)	D4 - Athletik Übungen im Landesvielseitigkeitstest (LVT) (Praxis)
	Stephan Oertel	Christian Karsch	Stefan Höhlbaum	Maren Nagel

Sonntag 17.09.2023			
Seminarraum	Schwimmhalle	Seminarraum Leichtathletik	Athletikraum
E1 - Welche Trainingsserien für welches Ziel? Steuerung über Belastungszonen (Theorie)	E2 - kindgerechte Erwärmung am Beckenrand (Praxis)	E3 - Erlernen der 4 Schwimmarten - methodische Reihen (Theorie)	E4 - Athletik mit kleinen Geräten (Praxis)
Christian Karsch	Kirsten Grandke	Maren Nagel	Robin Backhaus
F1 - Trainerstimme (1.Teil) (Theorie und Praxis)	F2 - Spiele für den Beginn, den Hauptteil und das Ende einer Anfängerstunde (Praxis)	F3 - Fokus und Entspannung (Theorie)	F4 - Langhanteltraining (Praxis)
Christopher Schulze	Kirsten Grandke	Christian Karsch	Robin Backhaus
G1 - Trainerstimme (2.Teil) (Theorie und Praxis)	G2 - Wenden lernen und optimieren (Praxis)	G3 - Schwimmtechnik im Oly. und Para Schwimmen - inklusives Training (Theorie)	G4 - Athletikübungen für Starts und Wenden (Praxis)
Christopher Schulze	Robin Backhaus	Maik Zeh	Christian Karsch
H1 - Trainerrhetorik (Theorie und Praxis)	H2 - Starts lernen und optimieren (Praxis)	H3 - Trainingsplanung im Oly. und Para Schwimmen (Theorie)	H4 - Barfuss gehen und Übungen für die Füße (Praxis)
Christopher Schulze	Robin Backhaus	Maik Zeh	Christian Karsch