

Brandenburg-Symposium 2024

Stand 11.07.2024

Samstag 14.09.2024					
	Schwimmhalle	Schwimmhalle	Raum Ehrenamt Haus des Sports 2.OG	Seminarraum Leichtathletik	Athletikraum
08:45	Eröffnung vor dem Eingang der Schwimmhalle				
9:00-10:30	A1 - Was macht einen guten Trainingsbeginn aus? (Theorie und Praxis)	A2 - Wenden lernen und optimieren (Praxis)	A3 - Wettkampfangst im Schwimmsport - Symptome - Ursachen - Behandlung (Theorie)	A4 - Kinderschutz Helfer am Beckenrand Teil 1 (Theorie)	A4 - Trainingslager ohne Lagerkoller- eine sportliche Schnitzeljagd einfach gestalten mit der App Actionbound (Theorie und Praxis)
	Christian Karsch	Robin Backhaus	Tim Thorben Suck	Ulf Kiupel	Tina Möck
10:45-12:15	B1 - Spiele und Staffeln im Wasser (Praxis)	B2 - Starts lernen und optimieren (Praxis)	B3 - Polarisiertes Training im Nachwuchstraining (Theorie)	B4 - Aufsichtspflicht Sorgfaltspflicht Helfer am Beckenrand Teil 2 (Theorie)	B5 - Yoga für den Schwimmsport nutzen (Theorie und Praxis)
	Christian Karsch	Robin Backhaus	Tim Thorben Suck	Ulf Kiupel	Tina Möck
13:30-15:00	C1 - Schwimmhalle - Kindgerecht und schwimmspezifisch erwärmen am Beckenrand und im Wasser (Praxis)	C2 - Schwimmtechniken Brust und Schmetterling - mit Audio Unterstützung (Praxis)	C3 - Der Weg ist das Ziel vs. Wege zum Ziel (Theorie)	C4 - Trainer im Spannungsfeld zwischen Eltern und Vorstand Helfer am Beckenrand Teil 3 (Theorie)	C5 - Training der Schnellkraft (Praxis)
	Tina Möck	Jan Rosendahl	Christian Karsch	Ulf Kiupel	Robin Backhaus
15:15-16:45	D1	D2 - Schwimmtechniken Rücken und Freistil - mit Audio Unterstützung (Praxis)	D3 - Wie lassen sich Trainingsinhalte im GLT an geringere Wasserzeiten anpassen? (Theorie)	D4 - Trainer als Führungskraft (Theorie)	D5 - Training mit Langhanteln- Grundlagen (Praxis)
		Jan Rosendahl	Christian Karsch	Ulf Kiupel	Robin Backhaus

Sonntag 15.09.2024			
Raum Ehrenamt Haus des Sports 2.OG	Schwimmhalle	Seminarraum Leichtathletik	Athletikraum
E1 - Trainingszeiten sinnvoll nutzen (Theorie)		E3 - Rhetorische Tools für Trainer (Theorie)	E4 - Ganzkörperkräftigung in Kombination mit dem Theraband (Praxis)
Maren Nagel		Christian Karsch	Stefan Höhlbaum
F1 - Schwimmtechnik vermitteln - methodische Reihen (Theorie)		F3 - Technikvermittlung wenn die Versäндigung schwer fällt, kurz und knapp (Theorie)	F4 - Faszientraining und -therapie für Schwimmer (Praxis)
Maren Nagel		Christian Karsch	Stefan Höhlbaum
G1	G2 - AquaPower - "Alles kann, nichts muss - Pulsxtase möglich!" (Praxis)	G3 - Trainerstimme 1 (Theorie und Praxis)	G4 - Tube und Theraband im Athletiktraining (Praxis)
	Stefan Höhlbaum	Christopher Schulz	Christian Karsch
H1	H2 - Wassergymnastik - "Koordinationstraining mal anders" (Praxis)	H3 - Trainerstimme 2 (Theorie und Praxis)	H4 - Fokus und Entspannung (Theorie und Praxis)
	Stefan Höhlbaum	Christopher Schulz	Christian Karsch