

Abwechslungsreiche Trainingsideen

Starte mit neuen Ideen fürs Schwimmbadtraining ins Neue Jahr	
Zielgruppe	Interessierte Taucher/innen und Auszubildende mit und ohne Trainerlizenz
Ausrichter	BTSV Ausbildung Antje Müller
Datum	Samstag 02.02.2019
Seminarort	Sportschule Schöneck, Karlsruhe
Seminargebühr	40 Euro für Mitglieder aus VDST-Vereinen
Sonstige Kosten	für das Mittagessen fallen individuelle Kosten an
Fragen an	Antje Müller antje@nautische.de
Seminarinhalt	Neue Trainingsideen, neue Trainingsorganisation, neue Herausforderungen in der Halle und im Schwimmbad ausprobieren und erleben, inkl. Körperwahrnehmung, Gymnastik und Stretching, evtl. Atemübungen
Mitbringen	ABC-Ausrüstung alles fürs Schwimmbad 2 x bequeme Sportkleidung für die Halle
Weiterbildung	4 Stunden
Teilnahmezahl	min. 8 max. 15 Personen
Meldeschluss	19.01.2019