



# Ausschreibung

## Lehrgang Masters Schwimmen 2022

### **B- Lizenz Fortbildung & Lehrgang 1:**

16. -19. Juni 2022 in Übach-Palenberg

### **B-Lizenz Fortbildung & Lehrgang 2:**

30. September -3. Oktober 2022 in Köln

Deutscher Schwimm-Verband e.V.  
Masterssport  
Referentin Lehrwesen  
Silke Heuser

Mobil +49 (0) 179 2008795  
[silke.heuser@dsv-master.de](mailto:silke.heuser@dsv-master.de)

<b>Veranstalter:</b>	Deutscher Schwimm-Verband - Abteilung Masterssport
<b>Organisation:</b>	Silke Heuser
<b>Lehrgangsleitung vor Ort:</b>	Silke Heuser
<b>Lehrgangsort:</b>	Sportschule Übach-Palenberg / Köln, Trainerakademie

Jedes Lehrgangswochenende umfasst 16+ LE und kann zur Verlängerung der B-Lizenz Masters Leistungssport Schwimmen genutzt werden.

Das Wochenende besteht aus theoretischen sowie praktischen Teilen im Wasser und an Land. Aktive Mitarbeit durch die Teilnehmer wird gefordert.

Das Wochenende kann ebenfalls als Lehrgangswochenende ohne Theorie gebucht werden.

Neben dem Auffrischen der bekannten Themen werden wir uns unter anderem mit folgenden Themen beschäftigen:

#### **Fortbildung 1:**

- Sportpsychologie
- Schwimmerschulter
- Rumpfstabilität

#### **Fortbildung 2**

- Doping und Medikamenteneinnahme
- Krafttraining für Masters Schwimmer\*Innen
- Hilfsmittel im Schwimmtraining

#### **Trainerteam (Änderungen vorbehalten)**

- Silke Heuser (B-Leistungssport Masters)
- Doris Koschig (A-Lizenz Schwimmen, Diplom Sportlehrer)
- Margarete Esser (B-Leistungssport Masters, Bachelor Physiotherapy / MSc Sportphysio)
- Monika Sturm-Constantin (B-Leistungssport Masters)
- Andreas Borchert (A-Lizenz Schwimmen)

#### **Referententeam (Änderungen vorbehalten)**

- Doris Koschig
- Margarete Esser
- Andreas Borchert
- Dr. med. Thomas Nörrenberg
- Klaus Woryna (Rechtsanwalt)
- Thomas Zawadzki (Diplom-Sportwissenschaftler)

Kosten Fortbildung 1 oder 2 inklusive Übernachtung und Verpflegung: 325 EUR. Beide Lehrgänge als Paket: 595 EUR

Lehrgang 1 oder 2 (ohne Theorie, keine Lizenzverlängerung) inklusive Übernachtung und Verpflegung: 250 EUR. Beide Lehrgänge als Paket: 475 EUR

In den Kosten sind die An- und Abreise nicht enthalten.

Die Teilnehmerzahl ist auf mindestens 10 / max. 25 Personen festgelegt

Die Anmeldungen für Fortbildung / Lehrgang 1 müssen bis zum **01. Juni 2022** und für Fortbildung / Lehrgang 2 bis zum **01. September 2022** eingegangen sein.

Bei Rückfragen stehe ich Euch gerne zur Verfügung.

Mit sportlichem Gruß

Silke Heuser

Referentin Lehrwesen