

Lehrgangsprogramm

Update - Training mit Athleten im Masters-Schwimmsport



LG 2022-611

24.-25.09.2022

Würzburg

15 UE

| Tag | Inhalt | Referent/-in |
|-----|--------|--------------|
|-----|--------|--------------|

Samstag, 24.09.2022

| | | | |
|-------------|---|---------------|-----------------|
| 09:30-10:15 | Sprungkrafttraining mit Mastersschwimmern? | Seminarraum | Margarete Esser |
| 10:30-11:15 | praktische Umsetzung | Seminarraum | Margarete Esser |
| 11:30-12:15 | exemplar. TE für Masterschwimmer | 50m-Bahn | Petra Nickel |
| 12:15-13:00 | mit dem Schwerpunkt: Starts/Wenden | 50m-Bahn | Petra Nickel |
| 13:00-14:00 | Mittagspause | Restaurant | |
| 14:00-14:45 | Prävention und Umgang mit Schulterschmerzen | Seminarraum | Margarete Esser |
| 15:00-15:45 | Übungsempfehlungen mit dem Theraband | Gymnastikraum | Margarete Esser |
| 16:00-16:45 | Alternativen bei Bewegungseinschränkungen | 50m-Bahn | Margarete Esser |
| 16:45-17:30 | Trainingsgestaltung bei Schmerzen | 50m-Bahn | Margarete Esser |

Sonntag, 25.09.2022

| | | | |
|-------------|---|---------------|-------------------|
| 09:00-09:45 | Muskelabbau im Altersgang | Seminarraum | Annika Gerspitzer |
| 10:00-10:45 | Muskelabbau im Altersgang | Seminarraum | Annika Gerspitzer |
| 11:00-11:45 | Yoga im Mastersport | Gymnastikraum | Petra Nickel |
| 11:45-12:30 | Mobilisation und Beweglichkeit | Gymnastikraum | Petra Nickel |
| 12:30-14:00 | Mittagspause | | |
| 14:00-14:45 | exemplar. TE für Masterschwimmer | 50m-Bahn | Petra Nickel |
| 14:45-15:30 | mit d.Schwerpunkt: Wasserlage/Rumpfstabilität | 50m-Bahn | Petra Nickel |

| | | | |
|-------------|-----------------------|---------------|--------------|
| 15:45-16:30 | Entspannungstechniken | Gymnastikraum | Petra Nickel |
|-------------|-----------------------|---------------|--------------|

Referentinnen: Petra Nickel
 Margarete Esser
 Annika Gerspitzer