

Schwimmen- Trainingsgruppe

Zeit:	Montag	19.00 – 20.00 Uhr	(bis 08. Mai, anschließend
	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	im DSW-Freibad)
Ort	Bezirksbad Bessungen, Ludwigshöhstr. 10, 64285 DA		
Treffpunkt:	15 Minuten vor Kursbeginn im Foyer des Bezirksbads		

Fortgeschrittenen- & Leistungstraining Schwimmen

Das Fortgeschrittenen- und Leistungstraining Schwimmen richtet sich an alle, die sich in Sachen Technik, Kondition und Schnelligkeit verbessern möchten und Spaß am Schwimmen haben. Hierfür werden zwei Trainingseinheiten pro Woche angeboten, die entweder beide oder auch unabhängig voneinander besucht werden können. Bei der Montagseinheit liegt der Fokus auf dem Grundlagen-Techniktraining, der Wasserlage und der allgemeinen Ausdauer (auch das Erlernen einer neuen Lage ist hier möglich). Mittwochs stehen vertiefende Technik, ein paar Sprints und Schnelligkeit auf dem Plan.

Generell wird das Training nach Können und Leistungsstand des Teams angepasst. Mindestvoraussetzung ist das sichere Beherrschen einer Lage und 100m am Stück schwimmen zu können. Es ist angedacht, zusammen als Schwimmteam mindestens einen Hochschulwettkampf zu besuchen – hier gilt die Maxime: Jeder kann, aber niemand muss!

Kursleitung: Thorben Prein Rico Herzog
E-Mail: t.prein@hotmail.de ricoherzog@hotmail.de

Kursgebühr: 25.- € (Stud.)/ 35.-€ (Bed.) / Semester
Es werden keine zusätzlichen Eintrittsgelder fällig.

Die Anmeldung für Studierende und Mitarbeiter erfolgt über das Vorlesungsverzeichnis im Hochschul-Informationssystem der h_da
<https://qis.h-da.de>