

# Hessischer Schwimm – Verband

Geschäftsstelle, Otto-Fleck-Schneise 4, Frankfurt, Tel.: 069-6789-210  
[info@hessischer-schwimm-verband.de](mailto:info@hessischer-schwimm-verband.de)

---



## ***HSV-Tagesfortbildung 13.10.2024***

Am Sonntag, den 13. Oktober 2024 (S14/24) bietet der Hessische Schwimm-Verband in der Sportschule des Landessportbundes Hessen eine Tagesfortbildung an.

Die Tagesfortbildung wird mit 8 Unterrichtseinheiten zur C- und B-Trainerlizenzverlängerung anerkannt.

An- bzw. Abreise gehen zu Lasten der Teilnehmer und werden eigenverantwortlich organisiert.

Ein Mittagessen ist in der Teilnahmegebühr inkludiert. Getränke können am Automaten in der Landessportschule erworben werden.

Die Teilnahmegebühr beträgt 75,-€ **ohne Übernachtung**.

Übernachtungswünsche können direkt über den HSV angefragt werden und kosten 40,-€ inkl. Frühstück. Übernachtungen werden ausschließlich in Doppelzimmern angeboten.

Interessenten melden sich mit Angabe ihres Namens, Adresse, Verein, Zimmerwunsch unter: [info@hessischer-schwimm-verband.de](mailto:info@hessischer-schwimm-verband.de) an.

Sie erhalten im Anschluss eine Eingangsbestätigung und rechtzeitig vorher eine Rechnung, die bis zum 18.09.2024 beglichen werden muss.

Anmeldeschluss ist der 09.09.2024

Interessenten anderer Landesverbände können nur bei freien Kapazitäten berücksichtigt werden.

Tagungsort: Landessportschule Frankfurt, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt/M.

Eine Anfahrtsbeschreibung finden Sie hier:

<https://www.landessportbund-hessen.de/geschaeftsfelder/bildungsstaetten/frankfurt/anfahrt/>

**Programm:**

**Sonntag, 13.10.2024, Referent: Christian Karsch**

9:30 – 11:00 Uhr Die Belastungszonen im Schwimmsport (Theorie)

11:00 – 11:15 Uhr *Pause*

11:15 – 12:45 Uhr Trainingsplangestaltung, Periodisierung – Jahres -und Wochenplanung (Theorie)

12:45 – 13:30 Uhr Mittagessen

13:30 – 15:00 Uhr Atmung, Fokus und Entspannung – Atemübungen zur Verbesserung der Tauchphasen im Schwimmen (Praxis)

15:00 – 16:30 Uhr Differenzierung, Kontrastübungen und Variationen im Wasser (Praxis)

**Christian Karsch:** Referent an Hochschulen und Schwimmverbänden

**Für die Praxis bitte Schwimmbekleidung, Equipment und Flossen mitnehmen.**

Der Referent, Christian Karsch, bietet Lehrgangsmaterial an, dass im Nachgang bei ihm erworben werden kann.

Die Fortbildung wird 8 LE zur Verlängerung zur Verlängerung von C und B Trainer Lizenzen Leistungssport und Breitensport angerechnet.