

## AUSSCHREIBUNG

### Fortbildung

### Freiwasserschwimmen – Theorie & Praxis

---

<b>DATUM:</b>	20. Juli 2024 9.30 bis ca. 15 Uhr
<b>ORT:</b>	Karlsfelder See, München-Nord (genauer Ort wird noch bekannt gegeben)
<b>FORTBILDUNG:</b>	8 UE
<b>LEHRGANGSLEITUNG:</b>	Philipp Peter
<b>LEHRGANGSGEBÜHR:</b>	100,- Euro

---

Die Fortbildung vermittelt die besonderen Anforderungen des Freiwasserschwimmens im Triathlon und die Auswirkungen auf eine optimale Trainingsgestaltung und die Kraultechnik. In der Praxis werden in der Gruppe verschiedene Übungsformen u.a. zur Orientierung, Durchsetzungsvermögen sowie Schwimmen in der Gruppe durchgeführt.

#### **ABLAUF: (vorläufig)**

9.30-10.00 Uhr Theorieteil 1

10.00-11.30 Uhr Freiwasser-Schwimmtraining Teil 1

Mittagspause

12.30-13.00 Theorieteil 2

13.00-14.30 Freiwasser-Schwimmtraining Teil 2

14.30-15.00 Uhr Abschlussrunde/Diskussion/Fragen

**Verpflegung:** nach Bedarf selbst organisiert

**Anforderungen:**

Gute schwimmerische Fähigkeiten, keine akuten gesundheitlichen Einschränkungen

**Erforderliche Ausrüstung:**

Schwimmbekleidung/Tri-Suit (ggf. zweifach), Neoprenanzug, Badekappe(n), Schwimmbrille,  
Handtuch, Wärmekleidung, Safety-Schwimmboje

Nürnberg, den 02.02.2024

Philipp Peter  
BTV Lehrbeauftragter