

## Regenerationsmanagement im Trainingsalltag – der oft vergessene Erfolgsfaktor

Fachbereich:	Schwimmen Breitensport und Leistungssport
Umfang:	8 LE
Referent/in:	Swim Performance Team

### Inhalte:

- Grundlagen der Trainingssteuerung
- Auswahl und Einsatz verschiedener Regenerationsmethoden
- praktisches Kennenlernen verschiedener Regenerationsmethoden
- Integration von Regeneration in den Trainingsalltag

**Zielgruppe:** Lizenzierte Trainer/innen, die aktiv im Schwimmbad tätig sind oder planen eine Trainingsgruppe zu übernehmen. Oft spielt im Training lediglich die Trainingsbelastung eine Rolle. Entscheidend für die Leistungsentwicklung ist aber das optimale Verhältnis von Belastung und Regeneration. Dabei gerät die Regeneration oft in Vergessenheit, obwohl sie ein wichtiger Bestandteil im langfristigen Leistungsaufbau sein muss. Ziel der Fortbildung ist es nicht nur Regenerationsmethoden und deren Einsatzmöglichkeiten zu diskutieren, sondern auch selbst zu erfahren.

**Lizenzverlängerung:** 8LE, empfohlen für C-Lizenzen Schwimmen Breitensport und Leistungssport

Lehrgangsnummer: FSW09-21  
Lehrgangstermine: 02.10.2021

**Anmeldeschluss:** 05.09.2021  
**Lehrgangsort:** Waiblingen  
**Leistungen:** Lehrgangsmaterialien, Mittagessen  
**Teilnehmergebühr:** Mitglieder aus Schwimmvereinen der Landes-  
schwimmverbände: 120,00 € /  
Mitglieder anderer Sportvereine im DOSB: 150,00 € /  
Externe Teilnehmer: 200,00 €

**Hinweise:** Diese Fortbildung wird in Kooperation mit Swim Performance durchgeführt. Sie findet von 9-17 Uhr statt.

## Inklusion im Schwimmen – Training für Schwimmer mit Behinderung

Fachbereich:	alle Fachsparten
Umfang:	8LE
Referent/in:	Christina Ziegler, Jan Heffner, Mathias Hinkelmann, u.w.

### Inhalte:

- Sensibilisierung Begrifflichkeit Inklusion
- Fallbeispiele & Berichte aus der Praxis
- Einführung ins Wettkampfwesen, Klassifizierung
- inklusive Wettkampfgestaltung

**Zielgruppe:** Lizenzierte C-/B-Trainer\*innen Schwimmen und Vereinsverantwortliche, die ihre Angebote für Menschen mit Behinderung öffnen wollen oder planen eine Trainingsgruppe zu übernehmen. Wie können verschiedene Behinderungsformen in einem Vereinstraining Beachtung finden und was ist im Bereich Behindertensport überhaupt möglich? Experten des Württembergischen Behinderten- und Rehabilitations-sportverbandes sowie erfahrene Referenten zeigen worauf es ankommt.

**Lizenzverlängerung:** 8LE, empfohlen für C- und B-Lizenzen Leistungs-sport und Breitensport

Lehrgangsnummer: FSW10-21  
Lehrgangstermine: 23.10.2021

**Anmeldeschluss:** 19.09.2021  
**Lehrgangsort:** Landessportschule Ruit  
**Leistungen:** Mittagessen, Lehrgangsmaterialien  
**Teilnehmergebühr:** Mitglieder aus Schwimmvereinen der Landes-  
schwimmverbände: 90,00 € /  
Mitglieder anderer Sportvereine im DOSB: 110,00 € /  
Externe Teilnehmer: 135,00 €

**Hinweise:** Die Fortbildung findet von 9-18 Uhr statt.