



# Schwimm-Verband Südwestfalen e.V.

im Schwimmverband Nordrhein-Westfalen

**Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport**  
Marion Rößler  
-Fachwartin-  
Rochollweg 3  
59494 Soest,  
Tel.: 02921/82983  
Mobil: 0179/6818968  
Mail: breitensport@sv-suedwestfalen.de

## Lehrgangsausschreibung - Wochenendlehrgang 15 LE

**BEZ-2019-14**

**„Sicher schwimmen lernen – Anfängerschwimmen“**

**Samstag/Sonntag 16.-17. März 2019 - Anmeldeschluss: 01. Februar 2019**

**Ort: SportCentrum Kamen-Kaiserau Jakob-Koenen-Str. 2, 59174 Kamen**

Schwimmen lernen soll Spaß machen – spielen-tauchen-gleiten-schwimmen, all das sind Elemente, die einen Schwimmkurs attraktiv und interessant werden lassen. Der Weg vom Nichtschwimmer zum Schwimmer ist für die meisten Kinder sehr spannend. In vielen Anfängerschwimmgruppen wird noch aus unterschiedlichen Gründen das Brustschwimmen als erste Schwimmtechnik gewählt, dabei ist der Einstieg des Schwimmens über die Wechselschlagschwimmarten im Anfängerschwimmunterricht wissenschaftlich fundiert und wird weltweit in der Praxis angewendet.

**Zielgruppe:** Trainer-C und ÜL-C, die in Breitensportgruppen tätig sind, sowie Trainer-C/ÜL-C Schwimmen, Sportassistenten, Gruppenhelfer  
**Mindestalter:** 14 Jahre  
**Referenten:** Martin Glajcar / Michael Matuschek  
**Lehrgangsgebühr:** 80 € mit Vereinsempfehlung/160 € ohne Vereinsempfehlung

**Inhaltliche Kurzbeschreibung:** Kennenlernen unterschiedlicher Schwimmtechniken im Anfängerschwimmen. Aufbau und Vermittlung von Übungsreihen. Theoretische Planung und Erstellen von Übungsreihen in Gruppenarbeit. Praktische Übungen im Lehrschwimmbecken Kamen-Heeren. Auswertung der Gruppenarbeiten (Korrektur- und Verbesserungsvorschläge). Planungshilfen eines Vereins-/Kursangebots „Anfängerschwimmen/Schwimmausbildung“. Allgemeine Informationen zu Themen u. a. Recht, Versicherungen, Aufsichtspflicht.

**Dieser Lehrgang mit 15 UE ist zur Verlängerung der Trainer C-Lizenzen Breitensport und Schwimmen (SV NRW) sowie der ÜL-C Lizenzen (LSB NRW) anerkannt.**

Marion Rößler  
-Fachwartin BFG-

(Organisatorische Änderungen vorbehalten)

**Zeitplan zum Lehrgang  
„Sicher schwimmen lernen - Anfängerschwimmen“  
vom 16.-17. März 2019 im SportCentrum Kamen-Kaiserau**

**Samstag**

9.15 Uhr	Begrüßung, Organisation (Zimmerbelegung, Zeitplan etc.)	(MR)
9.30-11.45 Uhr	-Einführung in den Lehrgang -Ziele und Inhalte -Methodik/Technik Teil 1 (1. Schwimmtechnik Brustschwimmen) (Vorteile/Nachteile, Koordination, Atmung, Hilfsmittel) -Planung von spielerischen Übungsreihen	3 LE (MG/MM)
<b>11.45 Uhr</b>	<b><i>Mittagspause/Mittagessen</i></b>	
12.15-13.45 Uhr	-Methodik/Technik Teil 2 (2. Schwimmtechnik Rückenschwimmen) (Vorteile/Nachteile, Koordination, Atmung, Hilfsmittel) -Planung von spielerischen Übungsreihen	2 LE (MG/MM)
13.45-14.30 Uhr	-Erstellen von eigenen Übungsreihen in Gruppenarbeit (Wie vermittele ich; Übungsreihen planen und aufbauen)	1 LE (MG/MM)
<b><u>14.45 Uhr</u></b>	<b><u><i>Pause/Fahrt zum Hallenbad Kamen-Methler</i></u></b>	
15.00-17.15 Uhr	-Praxis im Hallenbad (Praktische Übungen zu den erstellten Übungsreihen)	3 LE (MG/MM)
<b><u>17.30 Uhr</u></b>	<b><u><i>Pause/Rückfahrt zum SportCentrum Kamen-Kaiserau</i></u></b>	
<b>18.00 Uhr</b>	<b><i>Abendessen</i></b>	
ab 18.45 Uhr	- Planung eines Kurs-/Vereinsangebots „Anfängerschwimmen“ (Rahmenbedingungen, Personaleinsatz, Finanzierung)	2 LE (MR)

---

**Sonntag**

<b>ab 7.45 Uhr</b>	<b><i>Frühstück</i></b>	
ab 8.30 Uhr	-Theorie und Bewertung der Übungsreihen Teil 1+2 (Konstruktive Kritik - Korrektur- und Verbesserungsvorschläge)	2 LE (MG/MM)
<b><u>Pause</u></b>		
10.15-11.45 Uhr	- „Der ÜL am Beckenrand“ - „Was ÜL wissen müssen“ Fragen/Antworten zu Versicherung, Recht, Aufsichtspflicht	2 LE (MR)
12.00 Uhr	-Reflexion des Lehrgangs -Ausgabe Teilnahmebescheinigungen	1 LE (MR/MG/MM)

**ca. 12.45 Uhr Ende des Lehrgangs – Heimreise**

Marion Rößler  
FW Breiten-, Freizeit-  
und Gesundheitssport

Martin Glajcar    Michael Matuschek  
Referenten

**Organisatorische Änderungen vorbehalten**