

München, 05.01.2020

Einladung zum Lehrgang „Krafttraining für Schwimmer“

Liebe Sportler, liebe Trainer, liebe Eltern, Liebe Vereinsvertreter,

Hiermit laden wir euch recht herzlich zum BSV-Lehrgang „Krafttraining für Schwimmer“ des Landesstützpunkts München ein.

Ob Langstreckenschwimmer oder Sprinter, im Krafttraum sind heutzutage alle Leistungssportler zu finden. Aber was wird gemacht? In diesem Lehrgang könnt ihr euch Tipps vom Profi holen. Die Programme werden individuell für die jeweiligen Zielstrecken und Lagen ausgearbeitet und es wird sowohl an der Langhantel als auch am Gerät gearbeitet. Um die neu entwickelte Kraft ins Wasser zu bringen, geht es im Anschluss immer noch ins Wasser.

Termine:	09.01. 16.01. 23.01. 30.01. 06.02. 13.02. 20.02. 27.02. (Faschingsferien) 05.03. 12.03. 19.03. 26.03.
Trainingszeiten:	jeweils 16:30-18:15 Uhr Krafttraining 18:30-20 Uhr Wasser
Jahrgänge:	2004 und älter (mit Erfahrung im Krafttraum)
Lehrgangsleitung:	Sheela Schult
Weitere Trainer:	Florian Zeltenhammer Felix-Daniel Bongarz
Lehrgangsort	
Kraft:	Olympiastützpunkt München Spiridon-Louis-Ring 25 80809 München
Wasser:	Olympiaschwimmbad Coubertinplatz 1 80809 München

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Rückmeldungen bitte bis **08.01.2020** an:

schult@bayerischer-schwimmverband.de

Wir würden uns freuen euch beim Lehrgang zu betreuen. Bei eventuellen Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen,

Sheela Schult | Florian Zeltenhammer | Felix-Daniel Bongarz