



C - Trainer Fortbildung Schwimmen/Triathlon 2020

Aufgrund der Einschränkungen durch die Corona Pandemie bieten wir die Fortbildung als online-Seminar an.

Geplant sind 3 Termine im Juli. Sollten sich noch Änderungen bzgl. der Nutzung der Albert Wagner Schwimmhalle ergeben, wird der 3. Termin als gemeinsame Praxiseinheit durchgeführt.

Thema: High IntensityInterval Training (HIIT) im Schwimmen – Trainingsmethode zur effektiven Nutzung begrenzter Wasserzeiten

Referent: **Jens Lohaus (Landestrainer SSB)**

Termin: **Einführung voraussichtlich 05.07.2020**

Umfang: **(7 LE)**

Kosten: **50,00€**

Teilnehmer: **15 C-Trainer**

Es gelten die DOSB-Rahmenrichtlinien (RRL) für Qualifizierung in der Fassung vom 10.12.2005.

Die Fortbildung kann noch für die Verlängerung von Lizenzen genutzt werden, die 2019 ausgelaufen sind.

Bitte melden Sie sich per E-Mail über die Adresse lehrwart@triathlon-stu.de unter Angabe folgender Daten an:

Name, Vorname; Geb.-Datum; Verein, e-mail Adresse; Lizenznummer und Ablaufdatum

Anmeldeschluss ist der 26.06.2020.

Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme.



HIIT oder auch HIT ist die Bezeichnung für eine Trainingsmethode, die den Schwerpunkt auf hohe Intensitäten bei relativ geringem Gesamtumfang legt. Sie ist besonders geeignet, wenn, wie häufig im Schwimmen, nur begrenzte Wasserzeiten bei maximal 2 Trainingseinheiten pro Woche zur Verfügung stehen. Gestaltungsprinzipien des HIIT werden theoretisch erarbeitet und praktisch durchgeführt

Geschäftsbedingungen:

Bitte beachten Sie, dass mit Eingang Ihrer Anmeldung mit der STU ein Vertrag zustande kommt. Falls Sie wider Erwarten nicht teilnehmen können, haben Sie die Möglichkeit einen Ersatzteilnehmer zu benennen. Anderenfalls entstehen folgende Stornokosten: Bei Absage bis 2 Wochen vor Seminarbeginn keine Kosten, 2 Wochen vorher 30%, 1 Woche vorher 60%, weniger als 1 Woche 100% der Seminarkosten. Wir übernehmen keine Haftung, falls eine Veranstaltung z.B. wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss. Selbstverständlich zahlen wir in diesem Fall die vollen Seminarkosten zurück. Liegen für eine Veranstaltung weniger als 20% der kalkulierten Anmeldungen vor, so wird diese i.d.R. nicht durchgeführt. In diesem Fall oder bei Ausfall einer Veranstaltung aus anderen, unvorhersehbaren Gründen werden die Teilnehmer und Teilnehmerinnen telefonisch oder per E-Mail benachrichtigt.

Überweisung der Seminargebühren bis zum 15.03.2020 bitte auf das Konto der Saarländischen Triathlon Union Sparkasse Merzig, Konto IBAN DE51 593510400000094383 BIC MERZDSSXXX

SSB und STU haften während der Veranstaltung weder für Personen- noch für Sachschäden.