



## Trainerfortbildung

19. Januar 2013,  
Haderslev 10-16:00 Uhr  
Haderselv, Hjortebrohallen  
Kløvermarken 2 - 6100 Haderslev



Anmeldung: [Trainerfortbildung@flensburger-schwimmklub.de](mailto:Trainerfortbildung@flensburger-schwimmklub.de)  
Veranstaltung mit Simultanübersetzung

**19. Januar 2013**

**4 UE** **Physik des Schwimmsports**  
**10:00-13:00** *Minimierung des Widerstandes  
Biomechanik d. Bewegung  
Die Vier Grundstilarten  
Videoanalysen*

**Pause**  
**13:00-13:45** *Mittagessen wird gestellt*

**3 UE** *Korrigieren von Schwimmern im*  
**13:45- 16:00** *Wasser  
Praktisches Verständnis am  
eigenen Körper im Wasser*

**Schwimmsachen sind mitzubringen für den praktischen Teil!**

**Referenten:**

János Werger, ehem. Landestrainer Schleswig Holstein

Michael Hinge, Jugendnationaltrainer Dänemark