

Breitensporttage 19.08.2023 & 20.08.2023

**Sportlehrstätte des Kreissportbundes Hildesheim
Schwimmhalle Himmelsthür**

Lebenslanger Spaß und Bewegungserfolg im Wasser





Unter dem Begriff Breitensport sind im Landesschwimmverband Niedersachsen der Breiten-, Schul- und Gesundheitssport vereint. Hier geht es um die sportlichen Aktivitäten, die zur körperlichen Fitness ausgeübt werden und als Ausgleich zum Alltag dienen können.

In 2 Tagen wollen wir Interessierten aus den Vereinen den Breitensport „Schwimmen“ näherbringen.

Über Workshops zu den Themen

- Babyschwimmen
- Wassergewöhnung/Wasserbewältigung
- Anfängerschwimmen (7 Grundfertigkeiten)
- Anfängerschwimmart (Erstschwimmart)
- Mini-Schwimmabzeichen
- Der (neue) niedersächsische Schulschwimmpass
- Aquafitness Kurse und Gestaltung
- Aquaman

zeigt der Landesschwimmverband Niedersachsen, in welchen Bereichen Ausbildungen im Breitensport Schwimmen angeboten werden.

Die Workshops richten sich an Interessierte, die zukünftig die Angebote in ihren Vereinen durchführen möchten.

Auch Lehrer, die im Bereich Schwimmen tätig sind, sind herzlich eingeladen.

PROGRAMM Samstag, 19. August 2023

- 13:30 Uhr **Begrüßung**
*Ute Götsche, Vorsitzende Fachausschuss
Breiten-, Schul- und Gesundheitssport im LSN*
- 14:00 Uhr **Einführungsreferat Bedeutung des
Breitensportes Schwimmen**
*Wolfgang Hein, Präsident des
Landesschwimmverbandes Niedersachsen*
- 15:00 Uhr **Workshops - Theorieteil**
Bitte melden Sie sich für einen Workshop
Ihrer Wahl an.
- 16:00 Uhr **Kaffeepause**
- 16:30 Uhr **Workshops – Praxisteil**
für den zuvor gewählten Theorieteil
- 18:30 Uhr **Gemeinsames Abendessen und Ausklang**

PROGRAMM Sonntag, 20. August 2023

09:00 Uhr **Breitensportstützpunkt des LSN**
Marco Gerstner, Stützpunktleiter
Breitensportstützpunkt TV Jahn Schneverdingen

10:00 Uhr **Workshops - Theorieteil**
Bitte melden Sie sich für einen Workshop
Ihrer Wahl an.

11:00 Uhr **Kaffeepause**

11:30 Uhr **Workshops – Praxisteil**
für den zuvor gewählten Theorieteil

13:00 Uhr **Gemeinsames Mittagessen**

14:00 Uhr **Abschlussdiskussion**

WORKSHOPS Samstag

- **Babyschwimmen**

Referent Ute Göttsche

- Voraussetzungen Schwimmhalle
- Grifftechniken
- Reflexe, sich entwickelnde Motorik
- Hygiene

- **7 Grundfertigkeiten im Anfängerschwimmen**

Referent Johann Roder

- Atmen, Tauchen, Springen, Drehen, Rollen, Gleiten, Fortbewegen
- Bewegen ohne Hilfsmittel

- **Minischwimmabzeichen**

Referent Jan Schaller

- Gemeinsam mit Flippie zu Deinem Wasserführerschein

- **Aquafitness**

Referent Jens- Uwe Deppe.

- Die perfekte Ergänzung für den Reha-Sport
- Vom Leistungssportler bis ins hohe Seniorenalter, Aquafitness ist die perfekte Gesundheitsförderung
- Vielseitige Übungsvarianten im Flach- und Tiefwasser

WORKSHOPS Sonntag

- **Wassergewöhnung / Wasserbewältigung**

Referent Johann Roder

- Nutzen und Wirkung der physikalischen Eigenschaften des Wassers
- Kursaufbau und Organisation
- Übungs- und Spielepool

- **Erstschwimmart im Anfängerschwimmen**

Referent Claudia Ringkamp oder Matthias Michaelsen

- Was zuerst: Brust- oder Rückenschwimmen?

- **Neuer niedersächsischer Schulschwimmpass**

Referent Dennis Yaghobi

- Was ist der neue niedersächsische Schulschwimmpass
- Vier Niveaustufen werden in dem Pass dargestellt: Wassergewöhnung, Grundfertigkeiten (Atmen, Tauchen, Springen, Drehen, Rollen, Gleiten, Fortbewegen), Basisstufe Schwimmen, Sicher Schwimmen.
- Mit dem Erreichen der Niveaustufe 4 – Sicher Schwimmen sind die Voraussetzungen des Deutschen Schwimm-Abzeichen Bronze erfüllt.

- **Aquaman**

Referent Jens-Uwe Deppe

- Im Gegensatz zur normalen Aquafitness werden hier Übungsformen speziell für Männer vermittelt.

ANMELDUNG UND TAGUNGSGEBÜHR

Tagungsgebühr:

75,00 € inkl. Abendessen Samstag, Mittagessen Sonntag, Kaffeepausen mit Kaffee, Tee und Kuchen.

Übernachtung:

In der Sportlehrstätte ist ein Kontingent reserviert. Bitte selbständig buchen und zahlen. Ansonsten suchen Sie sich Hotels in der näheren Umgebung bitte selbst. Das am günstigsten gelegene Hotel ist das Hotel Osterberg.

Anmeldung:

Anmeldeschluss ist der **01.07.2023**

Auf der Seite <https://www.schwimmakademie.de/lsn> finden Sie diese Veranstaltung „Breitensporttage“. Wählen Sie dort bitte „zur Buchung“. Es wird Ihnen ein PDF-Formular angezeigt, das sie ausgefüllt speichern und dann als Anhang an die im Formular angegebene Adresse zurücksenden.

Überweisungen:

Bankverbindung des Landesschwimmverbandes Niedersachsen

IBAN DE 36 2519 3331 0015 1351 01

BIC GENODEF1PAT

Verwendungszweck:

Kostenstelle **1503** und **Teilnehmername**

ANREISE

Anschrift:

Sportlehrstätte des KreisSportBund Hildesheim e.V.
Jahnstraße 52
31137 Hildesheim

[▶ bei Google Maps](#)

Anreise:

Siehe [Homepage des KSB Hildesheim](#)

Wir empfehlen den Parkplatz der Schwimmhalle
Himmelsthür (Julianen-Aue 17, hinter dem Gebäude der
Sportlehrstätte).

Tagungsleitung:

Ute Götttsche

Tel.: 0152 54562168

Email: ute.goettsche@lsn-info.de