# Velocity Based Training, trainingsmethodische Grundlagen und praktische Anwendung

| | |
|---|---|
| Lerneinheiten: | 1,5 |
| Träger: | Deutscher Schwimm-Verband e.V. |
| Kosten: | 59 € \| Einheitliche Teilnahmegebühr<br>25.05.2026, 00:00 Uhr bis 03.06.2026, 00:00 Uhr |
| | 49 € \| Frühbucherrabatt<br>11.05.2026, 00:00 Uhr bis 24.05.2026, 00:00 Uhr |
| | kostenfrei \| angestellte*r DSV-Trainer*in<br>03.06.2026, 00:00 Uhr bis 03.06.2026, 00:00 Uhr |
| Anmeldeschluss: | 03.06.2026, 10:00 Uhr |

## Termin

*03.06.2026, 12:30 - 13:30 Uhr*

## Inhaltliche Schwerpunkte

Velocity Based Training (VBT) revolutioniert seit einigen Jahren die Art und Weise, wie wir Kraft- und Schnelligkeitstraining steuern und evaluieren. Doch was steckt wirklich dahinter – und wie lässt sich dieser Ansatz sinnvoll in den Trainingsalltag integrieren? Jan Seiler gibt hierzu einen fundierten Einblick in die trainingsmethodischen Grundlagen des VBT. Von der Bedeutung der Bewegungsgeschwindigkeit als Steuergröße bis hin zu konkreten Parametern zur Belastungsdosierung und Leistungsdiagnostik findet eine praxisnahe Darstellung statt. Neben theoretischem Input erwarten euch konkrete Anwendungsbeispiele, direkt umsetzbare Trainingsansätze sowie Raum für Austausch und Diskussion. Ziel ist es, euch Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen ihr euer Training individueller, objektiver und letztlich effektiver anhand des VBT gestalten könnt.

## Hinweis

Die Veranstaltung findet online über die Plattform **Zoom** statt. Der Zugangslink wird **24 Stunden vor der Veranstaltung** an alle angemeldeten Teilnehmer*innen versendet.
Diese Veranstaltung wird mit 1,5 Lerneinheiten (LE) für die Verlängerung der Trainer*in-A-Lizenz im Schwimmen anerkannt.

## Veranstalter

Deutscher Schwimm-Verband e. V.