

Workshop-fortbildung 10B Periodisierung im Krafttraining für den Wassersport

Lehrgangsnummer:	510-26
Lerneinheiten:	5
Träger:	Landesschwimmverband Niedersachsen e. V.
Kosten:	40 € Vereinsmitglied (eigener Landesschwimmverband)
Anmeldeschluss:	28.10.2026, 23:00 Uhr
Stornofrist:	28.10.2026

Termin

28.11.2026, 09:00 - 13:05 Uhr

Ort: Online Schulung, Online

Referent: Mark Sandmann

Inhaltliche Schwerpunkte

Periodisierung im Krafttraining für den Wassersport

Zielgruppe und Zulassungsvoraussetzung: Teilnehmer die den LSN Schwimm-Krafttraining- Workshop bereits absolviert haben und LSN Mitglied sind.

(Teilnehmer aus 506A-25, 509-26, 510A-26)

Thema: In dieser Online-Fortbildung erhaltet ihr einen praxisnahen Überblick über die Grundlagen der Trainingsplanung und Periodisierung im Krafttraining. Wir besprechen den Aufbau von Trainingsplänen, die sinnvolle Struktur von Off-Season- und In-Season-Phasen sowie die langfristige Jahresplanung im Wassersport. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf euren eigenen Trainingskonzepten. Bringt eure vorbereiteten Trainingspläne mit. Gemeinsam analysieren, diskutieren und optimieren wir eure Planungen für die Praxis. Darüber hinaus widmen wir uns dem Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen. Welche Besonderheiten müssen berücksichtigt werden? Was gilt heute als sinnvoll und sicher? Wie kann altersgerechtes Krafttraining geplant und umgesetzt werden?

Die Fortbildung verbindet wissenschaftliche Grundlagen mit praktischen Anwendungsbeispielen und bietet ausreichend Raum für Fragen, Diskussionen und den Austausch von Erfahrungen.

Referent: Mark Sandmann (zu seiner Homepage: <https://powersports-gym.com/>)

Anerkennung:

- DOSB Trainer C + B Leistungssport Schwimmen
- DOSB Trainer C + B Leistungssport Wasserball
- DOSB Trainer C + B Leistungssport Synchronschwimmen
- DOSB Trainer C + B Leistungssport Wasserspringen

Veranstalter

Landesschwimmverband Niedersachsen e.V.

Landesschwimmverband Niedersachsen e.V.

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10

30169 Hannover

Hier finden Sie unsere AGB: AGB LSN