



## **C - Trainer Fortbildung Schwimmen/ Triathlon 2020 (2. Termin)**

Aufgrund der großen Nachfrage bietet die Saarländische Triathlon Union in Kooperation mit dem Saarländischen Schwimmbund eine zweite Fortbildung für C-Trainer an.

Der Lehrgang findet an der Hermann-Neuberger-Sportschule (Olympiastützpunkt) in Saarbrücken statt.

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

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

Termin: **Sonntag, 05.04.2020, Schwimmhalle**

Zeit: **9:00 – 16:00 Uhr (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 auslaufen!**

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

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

Anmeldeschluss ist der 15.03.2020.

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 5935 1040 0000 0943 83 BIC MERZDSSXXX**

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