

## Kadermaßnahmen Saison 2019-20 Schwimmen, Freiwasserschwimmen



### Landesstützpunkt Erlangen

Stützpunktleiter: Roland Böller ([roland.boeller@gmx.de](mailto:roland.boeller@gmx.de))

### Tageslehrgänge 2019 (Jahrgänge 2005 u.ä. – 19/121)

**Lehrgangsführung:** Roland Böller  
**Lehrgangsort:** Hannah-Stockbauer-Schwimmhalle, Hartmannstr. 121, 91058 Erlangen  
**Trainingszeiten:** jeweils 8.00-10.00 und 16.00-18.00 (Schwimmen) sowie  
10.00-11.30 und  
15.00-16.00 (Land)  
**Anmeldung:** auf Nachfrage unter [roland.boeller@gmx.de](mailto:roland.boeller@gmx.de)

**Termine:**

05.10.2019	09.11.2019	21.12.2019
27.12.2019	28.12.2019	30.12.2019

### Tageslehrgänge 2020 (Jahrgänge 2005 u.ä.)

**Lehrgangsführung:** Roland Böller  
**Lehrgangsort:** Hannah-Stockbauer-Schwimmhalle, Hartmannstr. 121, 91058 Erlangen  
**Trainingszeiten:** jeweils 8.00-10.00 und 16.00-18.00 (Schwimmen) sowie  
10.00-11.30 und  
15.00-16.00 (Land)  
**Anmeldung:** auf Nachfrage unter [roland.boeller@gmx.de](mailto:roland.boeller@gmx.de)

**Termine:**

25.01.2020	08.02.2020	15.02.2020
22.02.2020	07.03.2020	21.03.2020
25.04.2020	16.05.2020	23.05.2020
20.06.2020		

## Speziallehrgänge 2019

Lehrgang: Höhentrainingslager  
Lehrgangsort: Pretoria, Südafrika  
Lehrgangsleitung: Roland Böller  
Termin: 15.10.-05.11.2019  
Eine begrenzte Anzahl an freien Plätzen auf Anfrage verfügbar

## Speziallehrgänge 2020

Lehrgang: Das Training der aeroben Kapazität I  
Lehrgangsort: Hannah-Stockbauer-Schwimmhalle, Hartmannstr. 121, 91058 Erlangen  
Termin: 02.-06.01.2020  
Anmeldung: [roland.boeller@gmx.de](mailto:roland.boeller@gmx.de)

Lehrgang: Das Training der aeroben Kapazität II  
Lehrgangsort: Hannah-Stockbauer-Schwimmhalle, Hartmannstr. 121, 91058 Erlangen  
Termin: 24.-28.02.2020  
Anmeldung: [roland.boeller@gmx.de](mailto:roland.boeller@gmx.de)

Lehrgang: Anaerobic and aerobic power  
Lehrgangsort: Hannah-Stockbauer-Schwimmhalle, Hartmannstr. 121, 91058 Erlangen  
Termin: 01.-13.06.2020  
Anmeldung: [roland.boeller@gmx.de](mailto:roland.boeller@gmx.de)

## Auswahlwettkampf 2020

Wettkampf: 22. Piranha-Meeting  
Ort: Hannover  
Betreuung: Roland Böller  
Termin: 28.02.-01.03.2020  
Meldeschluss: 10.02.2020 unter [roland.boeller@gmx.de](mailto:roland.boeller@gmx.de)  
Die Teilnahme ist ausschließlich Kadersportlern vorbehalten

Teilnahme an Speziallehrgängen der anderen Landesstützpunkte auf Anfrage möglich.

## Landesstützpunkt München

Stützpunktleiterin: Sheela Schult ([schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de))

### Tageslehrgänge 2019 (Jahrgänge 2009/2010 – 19/206)

Lehrgang: Sichtungslehrgang für die 5./6. Klasse der Eliteschule des Sports (Gymnasium München Nord)  
Lehrgangsnummer: 19/206-1  
Termin: 20.11.2019  
Lehrgangsleitung: Benedikt Schubert  
Weitere Trainer: Sheela Schult  
Lehrgangsort: Schulschwimmhalle Lindwurmstraße 90, 80333 München  
Trainingszeiten: 8.30-14.50 Uhr  
Anmeldung: [schubert@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schubert@bayerischer-schwimmverband.de)

### Tageslehrgänge 2019 (Jahrgänge 2007-2009 – 19/206)

Lehrgang: Technik I – Wenden  
Lehrgangsnummer:  
Altersgruppe: Jahrgänge 2007-2009  
Termine: 26.10.2019  
Lehrgangsleitung: Marc Schmid  
Weitere Trainer: Maria Roas  
Lehrgangsort: Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
Olympiastützpunkt Bayern, Spiridon-Louis-Ring 25, 80809 München  
Trainingszeiten: Schwimmen 8.00-10.00 Uhr, Theorie 10.00-11.00 Uhr, Kraiftraining 14.00-15.00 Uhr, Schwimmen 16.00-18.00  
Teilnehmerzahl: maximal 18 Teilnehmer  
Anmeldung: [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

### Tageslehrgänge 2020 (Jahrgänge 2007-2009)

Lehrgang: LVT – Was ist wichtig? Vorbereitungslehrgang  
Lehrgangsnummer:  
Altersgruppe: Jahrgänge 2007-2010  
Termine: 22.02.2020  
Lehrgangsleitung: tbd  
Weitere Trainer: tbd  
Lehrgangsort: Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
Trainingszeiten: ca. 8.00-18.00 Uhr  
Teilnehmerzahl: maximal 18 Teilnehmer  
Anmeldung: [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

Lehrgang: Techniktag 1: Wenden  
Lehrgangsnummer:  
Altersgruppe: Jahrgänge 2007-2009  
Termine: 01.05.2020  
Lehrgangsleitung: tbd  
Weitere Trainer: tbd  
Lehrgangsort: Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
Trainingszeiten: ca. 8.00-18.00 Uhr  
Teilnehmerzahl: maximal 18 Teilnehmer  
Anmeldung: [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

Lehrgang: Techniktag 2: Starts  
Lehrgangsnummer:  
Altersgruppe: Jahrgänge 2007-2009  
Termine: 02.05.2020  
Lehrgangsleitung: tbd  
Weitere Trainer: tbd  
Lehrgangsort: Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
Trainingszeiten: ca. 8.00-18.00 Uhr  
Teilnehmerzahl: maximal 18 Teilnehmer  
Anmeldung: [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

### Tageslehrgänge 2019 (Jahrgänge 2004-2006)

Lehrgang: Warm Up – richtiges Aufwärmen für Wasser und Land  
Altersgruppe: Jahrgänge 2004-2006  
Termin: 13.10.2019  
Lehrgangsleitung: Florian Zeltenhammer  
Weitere Trainer: Dimitris Goudinoudis  
Lehrgangsort: Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
Olympiastützpunkt Bayern, Spiridon-Louis-Ring 25, 80809 München  
Trainingszeiten: Krafttraining 15.00-16.45 Uhr, Schwimmen 17.00-20.00 Uhr  
Teilnehmerzahl: maximal 14 Teilnehmer  
Anmeldung: [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

### Tageslehrgänge 2020 (Jahrgänge 2004-)

Lehrgang: Working in the Speed Lab  
Lehrgangsnummer:  
Altersgruppe: Jahrgänge 2004-2006  
Termine: 12.01.2020  
Lehrgangsleitung: Felix Bongarz  
Weitere Trainer: Sheela Schult  
Lehrgangsort: Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
Olympiastützpunkt Bayern, Spiridon-Louis-Ring 25, 80809 München  
Trainingszeiten: Krafttraining 15.00-16.45 Uhr, Schwimmen 17.15-19.30  
Teilnehmerzahl: maximal 16 Teilnehmer  
Anmeldung: [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

Lehrgang: Mobilität für alle Lagen  
Lehrgangsnummer:  
Altersgruppe: Jahrgänge 2004-2006  
Termine: 25.01.2020  
Lehrgangsleitung: tbd  
Weitere Trainer: tbd  
Lehrgangsort: Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
Trainingszeiten: ca. 8.00-18.00 Uhr  
Teilnehmerzahl: maximal 18 Teilnehmer  
Anmeldung: [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

Lehrgang: Kick it!  
Lehrgangsnummer:  
Altersgruppe: Jahrgänge 2004-2006  
Termine: 22.02.2020  
Lehrgangsleitung: tbd  
Weitere Trainer: tbd  
Lehrgangsort: tbd  
Trainingszeiten: ca. 8.00-18.00 Uhr  
Teilnehmerzahl: maximal 18 Teilnehmer  
Anmeldung: [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

Lehrgang: Techniktag 1: Wende  
Lehrgangsnummer:  
Altersgruppe: Jahrgänge 2004-2006  
Termine: 01.05.2020  
Lehrgangsleitung: tbd  
Weitere Trainer: tbd  
Lehrgangsort: Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
Trainingszeiten: ca. 8.00-18.00 Uhr  
Teilnehmerzahl: maximal 18 Teilnehmer  
Anmeldung: [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

Lehrgang: Techniktag 2: Starts  
Lehrgangsnummer:  
Altersgruppe: Jahrgänge 2007-2009  
Termine: 02.05.2020  
Lehrgangsleitung: tbd  
Weitere Trainer: tbd  
Lehrgangsort: Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
Trainingszeiten: ca. 8.00-18.00 Uhr  
Teilnehmerzahl: maximal 18 Teilnehmer  
Anmeldung: [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

## Tageslehrgänge 2019 (Jahrgänge 2005 u.ä. – 19/206)

**Lehrgang:** Athletischer Saisonstart: Sprungkraft  
**Termin:** 21.09.2019 (7.30-ca. 12.00Uhr)  
**Lehrgangsleitung:** Sheela Schult  
**Weitere Trainer:** Felix Bongarz, Sprungtrainer (AirHop München)  
**Lehrgangsort:** Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
AirHop München, Ingolstädter Straße 172, 80939 München  
**Trainingszeiten:** Schwimmen 7.30-9.30 Uhr, Sprungkraft 11.00-12.00 Uhr  
**Anmeldung:** [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

**Lehrgang:** Krafttraining – Einführung in das Langhanteltraining  
**Altersgruppe:** Jahrgänge 2003-2005  
**Termine:** 12 Termine (aufeinander aufbauend), immer freitags 20.09.-13.12.2019  
**Lehrgangsleitung:** Sheela Schult  
**Weitere Trainer:** Felix Bongarz, Florian Zeltenhammer  
**Lehrgangsort:** Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
Olympiastützpunkt Bayern, Spiridon-Louis-Ring 25, 80809 München  
**Trainingszeiten:** Krafttraining 16.30-18.15, Schwimmen 18.30-20.00 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** maximal 14 Teilnehmer  
**Anmeldung:** [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

**Lehrgang:** Krafttraining – Tipps und Tricks für Fortgeschrittene  
**Altersgruppe:** Jahrgänge 2002 und älter  
**Termine:** 12 Termine (aufeinander aufbauend), immer donnerstags 26.09.-19.12.2019  
**Lehrgangsleitung:** Sheela Schult  
**Weitere Trainer:** Felix Bongarz, Florian Zeltenhammer  
**Lehrgangsort:** Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
Olympiastützpunkt Bayern, Spiridon-Louis-Ring 25, 80809 München  
**Trainingszeiten:** Krafttraining 16.30-18.15 Uhr, Schwimmen 18.30-20.00 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** maximal 14 Teilnehmer (Erfahrung im Krafttraining erforderlich)  
**Anmeldung:** [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

**Lehrgang:** Krafttraining – Intensivlehrgang „Olympisches Heben“  
**Altersgruppe:** Jahrgänge 2003 und älter  
**Termin:** 06.10.2019  
**Lehrgangsleitung:** Sheela Schult  
**Weitere Trainer:** Felix Bongarz, Florian Zeltenhammer  
**Lehrgangsort:** Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
CrossFiteo, Weltenburger Str. 6, 81677 München  
**Trainingszeiten:** 11.00-12.00Uhr  
**Teilnehmerzahl:** maximal 14 Teilnehmer  
**Anmeldung:** [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

**Lehrgang:** Krafttraining – die perfekte Kniebeuge  
**Altersgruppe:** Jahrgänge 2004-2005  
**Termine:** 24.11.2019  
**Lehrgangsleitung:** Sheela Schult  
**Weitere Trainer:** Florian Zeltenhammer  
**Lehrgangsort:** Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
Olympiastützpunkt Bayern, Spiridon-Louis-Ring 25, 80809 München  
**Trainingszeiten:** Krafttraining 15.00-16.45 Uhr, Schwimmen 17.00-19.30 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** maximal 14 Teilnehmer  
**Anmeldung:** [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

### Tageslehrgänge (Jahrgänge 2005 u.ä.)

**Lehrgang:** Krafttraining für Schwimmer I  
**Lehrgangsnummer:**  
**Altersgruppe:** Jahrgänge 2005 u.ä.  
**Termine:** 09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. / 06.02. / 13.02. / 20.02. / 27.02. / 05.03. /  
12.03. / 19.03. / 26.03.  
**Lehrgangsleitung:** Florian Zeltenhammer  
**Weitere Trainer:** Sheela Schult  
**Lehrgangsort:** Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
Olympiastützpunkt Bayern, Spiridon-Louis-Ring 25, 80809 München  
**Trainingszeiten:** Krafttraining 16.30-18.15 Uhr, Schwimmen 18.30-20.00 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** begrenzt  
**Anmeldung:** [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

**Lehrgang:** Krafttraining für Schwimmer II  
**Lehrgangsnummer:**  
**Altersgruppe:** Jahrgänge 2005 u.ä.  
**Termine:** tbd  
**Lehrgangsleitung:** Florian Zeltenhammer  
**Weitere Trainer:** Sheela Schult  
**Lehrgangsort:** Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
Olympiastützpunkt Bayern, Spiridon-Louis-Ring 25, 80809 München  
**Trainingszeiten:** Krafttraining 16.30-18.15 Uhr, Schwimmen 18.30-20.00 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** begrenzt  
**Anmeldung:** [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

### Tageslehrgänge (Jahrgänge 2002-2008 – 19/206)

**Lehrgang:** Staffelwechsel – schneller Starten  
**Altersgruppe:** Jahrgänge 2002-2008  
**Termine:** 16.11.2019  
**Lehrgangsleitung:** Maria Roas  
**Weitere Trainer:** Marc Schmid  
**Lehrgangsort:** Olympiaschwimmhalle, Coubertinplatz 1, 80809 München  
Olympiastützpunkt Bayern, Spiridon-Louis-Ring 25, 80809 München  
**Trainingszeiten:** Schwimmen 8.00-10.00 Uhr, Theorie 10.00-11.00 Uhr, Krafttraining 14.00-  
15.00 Uhr, Schwimmen 16.00-18.00  
**Teilnehmerzahl:** maximal 18 Teilnehmer  
**Anmeldung:** [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

## Speziallehrgänge

**Lehrgang:** Höhentrainingslager  
**Lehrgangsnummer:** 19/207  
**Lehrgangsort:** Maso Corto, Italien  
**Lehrgangsleitung:** Sheela Schult  
**Termin:** 21.10.-12.11.2019  
Eine begrenzte Anzahl an freien Plätzen auf Anfrage verfügbar

**Lehrgang:** Umfangstrainingslager mit Wettkampf (Schwimmmeeting Bozen)  
**Lehrgangsort:** Mittersill, Italien  
**Lehrgangsleitung:** Dimitris Goudinoudis  
**Termin:** 28.10.-03.11.2019  
**Anfragen:** [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

**Lehrgang:** Umfangstrainingslager  
**Lehrgangsnummer:**  
**Altersgruppe:** Jahrgänge 2007-2009  
**Termine:** 24.-29.02.2020  
**Lehrgangsleitung:** tbd  
**Weitere Trainer:** tbd  
**Lehrgangsort:** Schulschwimmhalle Lindwurmstraße 90, 80333 München  
**Trainingszeiten:** jeweils 8.00-10.00 und 16.00-19.00 Uhr  
**Teilnehmerzahl:** maximal 18 Teilnehmer  
**Anmeldung:** [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

**Lehrgang:** Vorbereitung DM Freiwasser  
**Lehrgangsort:** Burghausen  
**Lehrgangsleitung:** tbd  
**Termin:** 03.-10.06.2020  
**Anfragen:** [schult@bayerischer-schwimmverband.de](mailto:schult@bayerischer-schwimmverband.de)

Teilnahme an Speziallehrgängen der anderen Landesstützpunkte auf Anfrage möglich.

## Landesstützpunkt Würzburg

Stützpunktleiter: Stefan Lurz (stlurz@onlinehome.de)

### Tageslehrgänge 2019 (19/131)

Lehrgangsleitung: Stefan Lurz  
Lehrgangsort: Wolfgang-Adami-Bad, Oberer Bogenweg 1, 97074 Würzburg  
Trainingszeiten: täglich 8.00-17.00  
Anmeldung: Stephanie Sefrin, [office@svw05.de](mailto:office@svw05.de)

Termine: 19./20.10.2019      09./10.11.2019      14./15.12.2019

### Tageslehrgänge 2020

Lehrgangsleitung: Stefan Lurz  
Lehrgangsort: Wolfgang-Adami-Bad, Oberer Bogenweg 1, 97074 Würzburg  
Trainingszeiten: täglich 8.00-17.00  
Anmeldung: Stephanie Sefrin, [office@svw05.de](mailto:office@svw05.de)

Termine: 11./12.01.2020      08./09.02.2020      22./23.02.2020  
07./08.03.2020      21./22.03.2020      18./19.04.2020  
09./10.05.2020      23./24.05.2020      06/07.06.2020  
20./21.06.2020

### Speziallehrgang

Lehrgang: Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften  
Lehrgangsleitung: Stefan Lurz  
Lehrgangsort: Belek, Türkei  
Termin: 10.-22.03.2020  
Anmeldung: Stephanie Sefrin, [office@svw05.de](mailto:office@svw05.de)

## Regionalstützpunkt Regensburg

Stützpunktleiter: Olaf Bünde (obuende@t-online.de)

### Wochenendlehrgänge 2019 (Jahrgänge 2005-2009 – 19/135)

Lehrgang: Delphinschwimmen – die perfekte Welle  
Termin: 28./29.09.2019 jeweils 8:00-14:30Uhr  
Lehrgangsleitung: Olaf Bünde  
Weiterer Trainer: Claus Ludwig  
Lehrgangsort: Westbad Regensburg, Messerschmittstraße 4, 93049 Regensburg  
Anmeldung: [claus.ludwig@rewag.de](mailto:claus.ludwig@rewag.de)

Lehrgang: Starts, Wenden, Übergänge  
Termin: 05./06.10.2019 jeweils 8:00-14:30Uhr  
Lehrgangsleitung: Olaf Bünde  
Weiterer Trainer: Claus Ludwig  
Lehrgangsort: Westbad Regensburg, Messerschmittstraße 4, 93049 Regensburg  
Anmeldung: [claus.ludwig@rewag.de](mailto:claus.ludwig@rewag.de)

Lehrgang: Die Schulterrotation beim Rückenschwimmen  
Termin: 19./20.10.2019 jeweils 8:00-14:30Uhr  
Lehrgangsleitung: Olaf Bünde  
Weiterer Trainer: Claus Ludwig  
Lehrgangsort: Westbad Regensburg, Messerschmittstraße 4, 93049 Regensburg  
Anmeldung: [claus.ludwig@rewag.de](mailto:claus.ludwig@rewag.de)

Lehrgang: Brustschwimmen in Undulationstechnik  
Termin: 07./08.12.2019 jeweils 8:00-14:30Uhr  
Lehrgangsleitung: Olaf Bünde  
Weiterer Trainer: Claus Ludwig  
Lehrgangsort: Westbad Regensburg, Messerschmittstraße 4, 93049 Regensburg  
Anmeldung: [claus.ludwig@rewag.de](mailto:claus.ludwig@rewag.de)

## Wochenendlehrgänge 2020 (Jahrgänge 2005-2009)

Lehrgang:

Termin: 02./03.01.2020 jeweils 8:00-14:30Uhr

Lehrgangsleitung: Olaf Bünde

Weiterer Trainer: Claus Ludwig

Lehrgangsort: Westbad Regensburg, Messerschmittstraße 4, 93049 Regensburg

Anmeldung: [claus.ludwig@rewag.de](mailto:claus.ludwig@rewag.de)

Lehrgang:

Termin: 09./10.02.2020 jeweils 8:00-14:30Uhr

Lehrgangsleitung: Olaf Bünde

Weiterer Trainer: Claus Ludwig

Lehrgangsort: Westbad Regensburg, Messerschmittstraße 4, 93049 Regensburg

Anmeldung: [claus.ludwig@rewag.de](mailto:claus.ludwig@rewag.de)

Lehrgang:

Termin: 07./08.03.2020 jeweils 8:00-14:30Uhr

Lehrgangsleitung: Olaf Bünde

Weiterer Trainer: Claus Ludwig

Lehrgangsort: Westbad Regensburg, Messerschmittstraße 4, 93049 Regensburg

Anmeldung: [claus.ludwig@rewag.de](mailto:claus.ludwig@rewag.de)

Lehrgang:

Termin: 13./14.06.2020 jeweils 8:00-14:30Uhr

Lehrgangsleitung: Olaf Bünde

Weiterer Trainer: Claus Ludwig

Lehrgangsort: Westbad Regensburg, Messerschmittstraße 4, 93049 Regensburg

Anmeldung: [claus.ludwig@rewag.de](mailto:claus.ludwig@rewag.de)

## Regionalstützpunkt Nürnberg

Stützpunktleiter: Jill Becker ([jill.becker@web.de](mailto:jill.becker@web.de))

### Tageslehrgänge 2019 (Jahrgänge 2006-2009 – 19/137)

Lehrgangsablauf:	7.45Uhr	Treffpunkt im Vorraum
	8.00-10.00Uhr	Schwimmen
	10.15.-11.15Uhr	Athletik
	11.30-14.00Uhr	gemeinsames Mittagessen
	14.15-14:45Uhr	Athletik
	15.00-17.00Uhr	Schwimmen

Lehrgang: Kraulschwimmen: hoher Ellenbogen und Schulterrotation  
Termin: 21.09.2019  
Lehrgangsleitung: Jill Becker  
Lehrgangsort: Langwasserbad Nürnberg, Breslauerstraße 251, 90471 Nürnberg  
Anmeldung: [jill.becker@web.de](mailto:jill.becker@web.de)

Lehrgang: Lagenschwimmen und Lagenwenden  
Termin: 26.10.2019  
Lehrgangsleitung: Jill Becker  
Lehrgangsort: Langwasserbad Nürnberg, Breslauerstraße 251, 90471 Nürnberg  
Anmeldung: [jill.becker@web.de](mailto:jill.becker@web.de)

Lehrgang: Startvorgang und Staffelwechsel  
Termin: 16.11.2019  
Lehrgangsleitung: Jill Becker  
Lehrgangsort: Langwasserbad Nürnberg, Breslauerstraße 251, 90471 Nürnberg  
Anmeldung: [jill.becker@web.de](mailto:jill.becker@web.de)

### Tageslehrgänge 2020

Lehrgangsablauf:	7.45Uhr	Treffpunkt im Vorraum
	8.00-10.00Uhr	Schwimmen
	10.15.-11.15Uhr	Athletik
	11.30-14.00Uhr	gemeinsames Mittagessen
	14.15-14:45Uhr	Athletik
	15.00-17.00Uhr	Schwimmen

Lehrgang: Start vom Block  
Termin: 15.02.2020  
Lehrgangsleitung: Jill Becker  
Lehrgangsort: Langwasserbad Nürnberg, Breslauerstraße 251, 90471 Nürnberg  
Anmeldung: [jill.becker@web.de](mailto:jill.becker@web.de)

Lehrgang: Die Schulterrotation im Rückenschwimmen  
Termin: 14.03.2020  
Lehrgangsleitung: Jill Becker  
Lehrgangsort: Langwasserbad Nürnberg, Breslauerstraße 251, 90471 Nürnberg  
Anmeldung: [jill.becker@web.de](mailto:jill.becker@web.de)

Lehrgang: Brustschwimmen: Hüftbewegung  
Termin: 04.04.2020  
Lehrgangsleitung: Jill Becker  
Lehrgangsort: Langwasserbad Nürnberg, Breslauerstraße 251, 90471 Nürnberg  
Anmeldung: [jill.becker@web.de](mailto:jill.becker@web.de)

Lehrgang: Kraulschwimmen: Freiwasser und lange Strecken  
Termin: 11.07.2020  
Lehrgangsleitung: Jill Becker  
Lehrgangsort: Langwasserbad Nürnberg, Breslauerstraße 251, 90471 Nürnberg  
Anmeldung: [jill.becker@web.de](mailto:jill.becker@web.de)

### Speziallehrgang (Jahrgänge 2006-2009)

Lehrgang: Vorbereitung auf die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften  
Termin: 11.04.-18.04.2020  
Lehrgangsleitung: Jill Becker  
Lehrgangsort: Duisburg  
Anmeldung: bis 31.12.2019 unter [jill.becker@web.de](mailto:jill.becker@web.de)

### Wettkampf (Jahrgänge 2006-2009)

Wettkampf: 29. Internationales Dresdner Christstollen Schwimmfest  
Termin: 20.-22.12.2019  
Anmeldung bis: 29.09.2019 unter [jill.becker@web.de](mailto:jill.becker@web.de)

---

Benedikt Schubert, Leistungssportreferent Schwimmen, Stand: 17.12.2019.