

Konzept: Master-Fortbildung

Arbeitstitel:	Wettkampftraining für Masterschwimmer und altersgemäße Verbesserung der Schwimmtechnik
Themenschwerpunkte:	Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit einerseits und Anpassung der Schwimmtechnik, Zyklusweg, Wassergefühl, sowie Kontrast- und Alternationsübungen andererseits.
Zielgruppe:	Alle Tiroler Masterschwimmerinnen und –schwimmer sowie TrainerInnen, die im Bereich Mastertraining tätig sind.
Leitung:	Klaus Leitner
Vortragender:	Dr. Dieter Strass, Universität Freiburg
Veranstaltungsort:	<p>Theoretischer Vortrag: Tiroler Fachberufsschule Wörgl- Rotholz Innsbruckerstraße 34a 6300 Wörgl</p> <p>Praktische Übungen: Wörgler Wasserwelt „Wave“ Innsbruckerstraße 112 6300 Wörgl</p>

<p>Präsentation des Vortragenden:</p>	<p>10:00 Uhr 15 Minuten Vortrag am Institut für Sport und Sportwissenschaft der AO 50 bis 11:00 Uhr Kaffeesäule und Debatte in der Besetzung des Vortrages, Möglichkeit sowie im Bereich des Schneesports. Seine 12:00 Uhr Mittagsplätze, gemeinsames Mittagessen neuromuskulär-funktionelle „Training Stuben“ in Wörgl, Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. 14:00 bis 14:30 Übersiedlung ins Wave, Vorbereitung auf den praktischen Teil</p>
	<p>(umziehen, aufwärmen, duschen etc.) 14:30 bis 16:30 Praktische Übungen im Sportbecken Anschließend: (optional) Ausklang im Gasthof „Tiroler Stuben“, Erfahrungsaustausch mit offenem Ende</p>
<p>Möglicher Termin:</p>	<p>Ein Samstag im Februar oder März</p>
<p>Kosten:</p>	<p>Zwischen 20,-- und maximal 30,-- Euro, je nach Anzahl der Teilnehmer und Landesförderung. Im Preis inbegriffen sind alle Eintritte, Bahnmieten, Skripten und Lernunterlagen, nicht jedoch die Verpflegung.</p>

Vorstellung des Vortragenden:	Dr. Dieter Strass ist Dozent am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg und lehrt in der Bewegungs- und Trainingswissenschaft sowie im Bereich des Schwimmsports. Seine wissenschaftlichen Aktivitäten konzentrieren sich auf das neuromuskulär-funktionelle Training im höheren Lebensalter und auf die Wechselbeziehungen zwischen dem Wasser und dem menschlichen Organismus. Er ist heute aktiver Masterschwimmer
Sonstiges:	Klaus Leitner wird am Sonntag mit Dr. Strass zum Schifahren gehen, wer Lust und Laune hat, kann sich gerne anschließen!