



## Schwimm – Seminar

### Programmablauf

#### Zeitplan für Freitag

Wann	Athletentraining	Coachschtung	Referent/ Anmerkungen
18.00 – 19.30	Anmeldung und Begrüßung Organisatorisches rund um den Lehrgang, Organisieren der Fahrten zum PEB		
Ab 19.30	Gemeinsames Abendessen		
anschließend	gemütliches Beisammensein und gegenseitiges Kennen lernen		

## Zeitplan für Samstag:

am Abend Besuch der Dreiflüssestadt Passau

Wann	Athletentraining	Coachschtung	Referent/ Anmerkungen
8.00 - 9.00	Frühstück	Frühstück	
9.00 – 9.30	gemeinsame Fahrt ins PEB	gemeinsame Fahrt ins PEB	
9.30 – 10.15	Einschwimmen Klassifizierung	Wettkampfregekn Special Olympics	Coaches: Peter Wilke Athleten: Ch. Götz
10.15 – 12.30	Schwimmtraining in zwei Leistungsgruppen	Brustschwimmen Theorie	Athleten: Ch. Götz Coaches: Ch. Balaun
<b>Mittagspause</b>			
14.00 – 14.45	Wie wird eine schnelle Wende im Wettkampf geschwommen	Auffrischung Rettungsschwimmen Theorie	Athleten: Ch. Götz Coaches: N.N.
14.45 – 15.30	Theorie des Brustschwimmens anhand von Lehrfilmen und Lehrbildreihen	s.o. Praxis	Athleten: Ch. Götz Coaches: N.N.
15.30 – 17.00	Videoaufnahmen des eigenen Schwimmstiles mit einer Unterwasserkamera	Videoaufnahmen des eigenen Schwimmstiles mit einer Unterwasserkamera	Alle: Ch. Götz Ch. Balaun
17.00 – 17.45	Informationen zur Teilnahme an Special Olympics Schwimmwettkämpfen	Informationen zur Teilnahme an Special Olympics Schwimmwettkämpfen	Peter Wilke
18.00 – 19.00	Abendessen	Abendessen	
anschließend	Videoanalyse der Aufnahmen vom Nachmittag	Videoanalyse der Aufnahmen vom Nachmittag	Ch. Götz und Ch. Balaun

### Zeitplan für Sonntag:

Wann	Athletentraining	Coachschtulung	Referent/ Anmerkungen
8.00 - 9.00	Frühstück	Frühstück	
9.00 – 9.30	gemeinsame Fahrt ins PEB	gemeinsame Fahrt ins PEB	
9.30 – 11.45	Startsprung Zielanschlag beim Brustschwimmen	Theorie und Praxis: Übungsreihen zum: Erlernen der Kippwende Startsprung Zielanschlag beim Brustschwimmen	Athleten: Ch. Götz Coaches: Ch. Balaun
11.45 – 13.00	Aquaball = Spaß im Wasser	Aquaball = Spaß im Wasser	Christian Balaun

Zum Abschluss wollen wir noch gemeinsam Mittagessen, anschließend werden wir alle die Heimreise antreten.

### Christian Balaun:

**Trainertätigkeit** im Schwimmen seit 1985

1986 Grundausbildung Übungsleiter im Bayerischen Schwimmverband  
1988 C-Lizenz-Trainerausbildung Wettkampfsport im BSV  
2002 – 2005 Tai Chi Chuan, Yang Stil nach Kobayashi, Sabine Porst  
2004 – 2005 Ausbildung zum Waterbalancing<sup>□</sup> Therapeut, InAqua Institut Bad Gögging  
2005 Personal Trainer, Inhaber Aqua4Well Institut, Nürnberg  
2006 C-Lizenz-Trainerausbildung Gesundheitssport und Prävention im BSV  
2006 Tai Chi Chuan, Yang Stil nach Ai Huang  
2007 Kursleiterausbildung für Säuglings- und Kleinkindschwimmen  
2007 Tai Chi Chuan Sun Stil  
2007 C-Übungsleiter Jugend im Bayerischen Landessportverband (BLSV)  
2008 B-Übungsleiter „Sport in der Prävention“ (P-Lizenz) im BLSV, Profil Herz-/Kreislauf  
2009 Profil „Bewegungsraum Wasser“, „Gesund und fit im Wasser“  
2009 Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des DOSB (Dt. Olympischer Sport Bund)

**Leistungssport** Schwimmen von 1981 – 1996

Mitglied des bayerischen D-Kaders (1982 – 1987)

42 Titel Bayerischer Jahrgangsmeister

1996 Deutscher Staffelmeister Masters 4 x 50m Lagen

2000 Worldchampionship Masters Swimming, München  
2000 Bayerischer Meister Masters AK 30 (100R)  
2001 Bayerischer Vizemeister Masters AK 30 (100R)  
2005 Bayerischer Vizemeister Masters AK 35 (50 R, Staffel R + S)  
2006 Bayerischer Meister Masters (100 R, 50 S), Vizemeister (Staffel R) AK 35  
2007 Bayerischer Meister Masters (100 R, 50 R), Dritter (50 S),  
2x Vizemeister und 2x Dritter (Staffel) AK 35  
2007 Fünfter Platz Deutsche Meisterschaften Masters (100 R) AK 35  
2007 Bayerischer Vizemeister 4x1 km Staffel Freiwasser Masters  
2008 Dritter Bayerischer Staffelmeister über 4x 1,25 km Freiwasser Master

**Christian Götz:**

aktiver Schwimmer 1989 bis 2005  
Trainertätigkeit seit 1999 bis 2005  
2001 C-Trainerausbildung  
Schwimmunterricht in der Schwimmschule Der Seebär 2007/08

**Peter Wilke:**

Sportkoordinator der Sportart Schwimmen, Special Olympics Deutschland