

## Schwimmunterricht

Effizient, abwechslungsreich und sicher

Schwimmen zählt zu den beliebtesten Sportarten in Österreich. Umfassendes Wissen dazu und das Beherrschen von Techniken können die Begeisterung bei Jugendlichen fördern und nachhaltige Freude dafür entwickeln lassen.

### Inhalt:

- Rahmenbedingungen und Organisationsformen
- Sicherheit und Risiko
- Grundfertigkeiten (Schweben, Gleiten, Tauchen, Springen)
- Schwimmmarten, Theorie und Praxis
- Technische Übungen und methodische Übungsreihen
- Anwendung von Schwimmmaterialien
- Spiele für einen vielseitigen Unterricht
- Schwimmen als Gesundheitssport

### Hinweise:

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Badesachen und Kleidung zum Wechseln (für den Theorieteil)



### Referentinnen:

#### Isabella Reiterer, Bakk.rer.nat.

Schwimmtrainerin, Rettungsschwimmerin, ehemalige Leistungsschwimmerin, Ernährungswissenschaftlerin

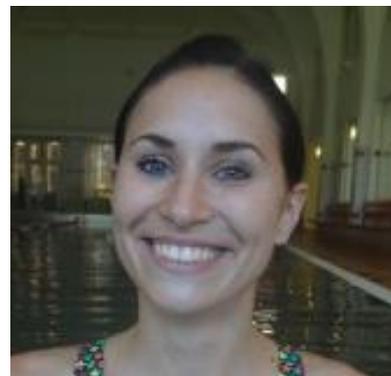
#### Mag. Melanie Klampfl

Lehrerin für Bewegung und Sport und Französisch, Staatlich geprüfte Schwimminstruktorin, Rettungsschwimmerin, Aquafitnesstrainerin für Tief- und Flachwasser, Übungsleiterin im Behindertensport, MTB-Guide, Volleyball-Übungsleiterin und Nordic-Walking-Instruktorin

### Seminarbegleitung:

Dipl.-Päd. Peter Ansperger

23



Isabella Reiterer



Melanie Klampfl

### Termin:

Mi. 7. September –  
Do. 8. September 2016  
jeweils:  
09:00 – 11:30 Uhr;  
13:00 – 15:00 Uhr

### Ort:

Sportzentrum Kapfenberg  
Johann-Brandl-Gasse 23  
8605 Kapfenberg

### Gruppengröße:

max. 15 Personen

### Zielgruppe:

LehrerInnen für Bewegung und Sport