

## Übungsleiterausbildung Spezialmodul Schwimmen 26. - 28. September 2025

### Kursinhalte und Stundenplan\*

Freitag, 26.09.2025	Inhalt	Referent:innen	Ort
13:00 - 13:30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung und Einführung	Fürnkranz-Maglock	Seminarraum
13:30 - 14:00 Uhr	Grundlagen des NÖ LVS Projekt „NÖ Schwimm Kids“	Fürnkranz-Maglock	Seminarraum
14:00 - 14:45 Uhr	Aufbau einer Schwimmereinheit – Stundenbild	Mag. Neulinger Kovacs	Seminarraum
14:45 - 15:00 Uhr	Pause		
15:00 - 16:30 Uhr	Rechtliche Grundlagen	Dr. Haag	Seminarraum
16:30 - 17:00 Uhr	Pause und Ortswechsel		
17:00 - 18:30 Uhr	Praxis Wassergewöhnung, Wasser- und Angstbewältigung, Gleiten, Schweben, Rollen, Atmung in Anlehnung an „NÖ Schwimm Kids“	Kovacs	Hallenbad Lehrschwimm- becken

Samstag, 27.09.2025	Inhalt	Referent:innen	Ort
08:00 - 10:00 Uhr	PMÜ: Vorbereitende Übungen für das Bewegen im Wasser Methodische Übungsreihe Rücken- und Kraulschwimmen	Kovacs	Hallenbad Lehrschwimm- becken
10:00 - 10:15 Uhr	Pause		
10:15 - 12:00 Uhr	PMÜ: Methodische Übungsreihe Schmetterling- und Brustschwimmen	Mag. Neulinger	Hallenbad Lehrschwimm- becken
12:00 - 13:00 Uhr	Mittagspause		
13:00 bis 14:30 Uhr	Spiele im Wasser Methodische Übungsreihe Startsprünge	Mag. Neulinger Kovacs	Hallenbad Lehrschwimm- Becken und Sportbecken
14:30 – 15:00 Uhr	Pause und Ortswechsel		
15:00 - 16:30 Uhr	Bewegungslehre und bio- mechanische Grundlagen im Schwimmen	Mag. Neulinger	Seminarraum
16:30 – 16:45 Uhr	Pause		
16:45 – 17:45 Uhr	Festlegung der Stundenbildthemen Kleingruppenaufträge zu Themen der Stundenbilder mit Präsentation und Besprechung der Lehrauftritte	Manhart Fürnkranz-Maglock Mag. Neulinger	Seminarraum

<b>Sonntag, 28.09.2025</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Referent:innen</b>	<b>Ort</b>
08:30 – 10:00 Uhr	Koordinative Übungen und Lagenschwimmen Wenden	Mag. Neulinger	Schwimmhalle Lehrschwimmbeck en und Sportbecken
10:00 – 10:15 Uhr	Pause		
10:15 – 12:30 Uhr	Lehrauftritte	Manhart Fürnkranz-Maglock Mag. Neulinger Himmel	Schwimmhalle Lehrschwimmbeck en und Sportbecken
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause und Ortswechsel		
13:30 - 15:00 Uhr	Aufwärmen Übungen mit eigenem Körpergewicht	Dudas	Gymnastikraum ESV St. Pölten
15:00 - 15:30 Uhr	Pause und Ortswechsel		
15:30 - 17:00 Uhr	Spezielle Trainingslehre: Konditionstraining im Schwimmen und Periodisierungsmodelle	Mag. Neulinger	Seminarraum
17:00 – 17:15 Uhr	Pause		
17:15 – 17:45 Uhr	Diskussion, Reflexion, Abschluss	Manhart Fürnkranz-Maglock Mag. Neulinger Himmel	Seminarraum

\* Änderungen im Stundenplan vorbehalten.

### **Adressen der verschiedenen Lehrorte**

#### **Lehrsaal**

Seminarraum im Rathaus St. Pölten (Eingang vis á vis Kaffeehaus Schauspiel)  
Rathausplatz 2  
3100 St. Pölten

#### **Lehrschwimmbecken/Schwimmhalle/Gymnastikraum**

Aquacity St. Pölten  
Schießstattring 15  
3100 St. Pölten

#### **Mitzunehmen:**

Schreibutensilien  
Badebekleidung und Bekleidung für Landtraining  
Gymnastikmatte für Sonntag