

Übungsleiterausbildung Spezialmodul Schwimmen 25. - 27. September 2026

Kursinhalte und Stundenplan*

Freitag, 25.09.2026	Inhalt	Referent:innen	Ort
13:00 - 13:30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung, Einführung und Projekt NÖ Schwimm Kids	Fürnkranz-Maglock	Seminarraum
13:30 - 14:15 Uhr	Aufbau einer Schwimmeinheit – Stundenbild	Mag. Neulinger Kovacs	Seminarraum
14:15 - 14:30 Uhr	Pause		
14:30 - 16:00 Uhr	Rechtliche Grundlagen	Dr. Haag	Seminarraum
16:00 - 16:30 Uhr	Pause und Ortswechsel		
16:30 - 18:30 Uhr	Praxis Wassergewöhnung, Wasser- und Angstbewältigung, Gleiten, Schweben, Rollen, Atmung in Anlehnung an „NÖ Schwimm Kids“	Kovacs	Hallenbad Lehrschwimm- becken

Samstag, 26.09.2026	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 Brustschwimmen, Spiele im Wasser	Mag. Neulinger	Hallenbad Lehrschwimm- becken
12:00 - 13:00 Uhr	Mittagspause		
13:00 bis 14:30 Uhr	Aufwärmen, Übungen mit eigenem Körpergeweicht	Dudas	Gymnastikraum St. Pölten
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

Sonntag, 27.09.2026	Inhalt	Referent:innen	Ort
08:00 – 10:00 Uhr	Anfängerschwimmen	Mag. Strehl	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 - 15:30 Uhr	1.Teil Workshop „verantwortungsvolle(r) ÜbungsleiterIn“	Mag.art Martina Hetzenauer Stöger, Med MSc	Seminarraum
15:30 - 15:45 Uhr	Pause		
15:45 - 16:45 Uhr	Spezielle Trainingslehre: Konditionstraining im Schwimmen und Periodisierungsmodelle	Mag. Neulinger	Seminarraum
16:45 – 17:00 Uhr	Pause		
17:00 – 17:45 Uhr	2.Teil Workshop „Pool Position“	Mag.art Martina Hetzenauer Stöger, Med MSc	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