



**Leistungsschulung Schwimmen für  
Nachwuchs-Schwimmer/innen, Jahn-, Friesen-  
und Mehrkämpfer/innen**

# **Schulungsort Ibbenbüren**

**Datum:** Sonntag, 5. Mai 2024 von 10:00 – 15:00 Uhr

**Ort:** Hallenbad der Stadt Ibbenbüren, Holsterkampstr. 4, 49477 Ibbenbüren  
Telefon: 05451 546230

**Inhalte:** Einführung in das Kunstspringen  
Verbesserung der Schwimmtechniken  
Erlernen und Optimierung der Wendentechniken

**Referenten:** Xenia Hirschfeld, Laura Kolkmann, Larissa & Laura Thien

**Anmeldung:** Bis zum 26. April 2024 an [laura.thien@osnanet.de](mailto:laura.thien@osnanet.de), bitte Namen und Jahrgang der Aktiven angeben.  
Wir planen Gruppen der Jahrgänge 2011/2012 und älter, 2013/2014 und 2015/2016 und jünger.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 40 Personen begrenzt.

**Informationen:** Laura Thien, E-Mail: [laura.thien@osnanet.de](mailto:laura.thien@osnanet.de)