

**FLNS**  
Luxembourg



## FLNS-Clinic

15 octobre 2016

CNSC d'Coque



➤ ***Train the Trainer:***

Transmission de compétence professionnelle et de compétence pratique

➤ ***Train the Athletes:***

Atteindre les objectifs par rapport aux compétences suivantes :

Musculation: tenue du corps, étirement

Natation: travail des jambes, position dans l'eau



08:30 – 08:50	Briefing for Coaches (Coque: salle de formation 1)
09:00 – 12:00	Workshops (ateliers)
12:30	Déjeuner
14:00 – 15:30	Workshops (ateliers)
15:45 – 16:15	Debriefing for Coaches (Coque: salle de formation 1)

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
Workshop I (Pool) position dans l'eau	09:00-10:30	09:00-10:30	09:00-10:30	09:00-10:30
Workshop II muscultation (CS & Haltérophilie)	10:30-12:00	10:30-12:00	10:30-12:00	10:30-12:00
Workshop III (Pool) travail des jambes	14:00-15:30	14:00-15:30	14:00-15:30	14:00-15:30

## 1. FLNS - CLINIC 15.10.2016

Gruppe 1						
Trainer	Jean-Fancois Schneiders					
	Waltzing Gregory					
	Anne Hollerich					
Workshop 1	09:00	10:30	Pool	Jungen	Mädchen	Ges.
Workshop 2	10:30	12:00	Kraftraum CS	6	6	12
Workshop 3	14:00	15:30	Pool			

Gruppe 2						
Trainer	Frank Romani					
	Anna Serra					
	Maë Hamen-Saieg					
Workshop 1	09:00	10:30	Pool	Jungen	Mädchen	Ges.
Workshop 2	10:30	12:00	Kraftraum CS	6	6	12
Workshop 3	14:00	15:30	Pool			

Jungen	Jg	Club	Mädchen	Jg.	Club
1. DENTER Arthur	2004	CNE	BOUZIDI Imène	2005	CNP
2. AISSA Iheb	2004	CNP	Mertens Malika	2005	CNDu
3. OLINGER Liam	2005	SCM	Geisler Alicia	2006	CNDu
4. MORY Lucas	2004	SL	BOKOV Marta	2006	SL
5. VIGUIER Elian	2004	SL	LURKIN Mathilde*	2006	SL
6. TEXEIRA Rodrigo	2005	SCDE	HRIC Laura	2005	SL
7.					
8.					

Jungen	Jg.	Club	Mädchen	Jg.	Club
1. BOENTGES Kimi	2005	CNP	LEONARD Lis	2005	CNP
2. FRERE Argan	2004	CNDu	OSMANOVIC Amina	2005	CNP
3. SIMEONOV Vlamimir	2004	SL	JEROMITO Chloé	2005	CNDu
4. MORARU Matteo	2004	SL	SOFFIO Mara	2006	CNDu
5. DURAKOVIC Tarik	2005	SL	NOTHUM Gwen	2006	SCR
6. WEYRICH Mike	2005	SCDE	ALBERS Neele	2005	SCDE
7.					
8.					

Gruppe 3						
Trainer	Monique Zepp					
	Kozar Adelisa					
	Marguerite Blanc					
Workshop 1	09:00	10:30	Pool	Jungen	Mädchen	Ges.
Workshop 2	10:30	12:00	Haltérophilie	5	6	11
Workshop 3	14:00	15:30	Pool			

Gruppe 4						
Trainer	Funke Yannick					
	Rémi Gozzo					
Workshop 1	09:00	10:30	Pool	Jungen	Mädchen	Ges.
Workshop 2	10:30	12:00	Haltérophilie	6	6	12
Workshop 3	14:00	15:30	Pool			

Jungen	Jg	Club	Mädchen	Jg.	Club
1. KIRCH Paul	2005	CNDu	BERTRANG Marina	2006	SCM
2. LANNERS Nick	2004	SL	BERTRANG Louana	2006	SCM
3. MILANOVSKI Nicolas	2004	SL	KROMBACH Mara	2005	SL
4. RECKINGER Michel	2004	SCR	JOMINET Lou	2005	SL
5. BOURGIGNON Benjamin	2005	SCDE	PESCH Sarah	2005	SCDE
6.			LEY Esther	2005	SCR
7.					
8.					

Jungen	Jg.	Club	Mädchen	Jg.	Club
1. CHO Iason	2005	CNDu	FRERE Lina	2006	CNDu
2. DECKER Alexandre	2004	SL	PETERS Lena	2005	CNDu
3. KEMP Finn	2005	SL	BAUSTERT Magali	2005	SL
4. THILL Nicolas	2005	SL	BAYANAA Michèle	2006	SL
5. Pütz Christophe	2004	SCDE	CORREIA Eva	2005	CNDie
6. KOHL Charel	2004	SCDE	OLINGER Tina	2006	CNW
7.					
8.					

\* afternoon only

Leitung: Christiane Meynen, Christian Hansmann, Miloslav Rolko