

Ausschreibung zum Herbstlehrgang 2024 des LVS

Lehrgang in den Herbstferien Sachsens

Geförderter durch den Landessportbund Sachsen und das Sächsische Ministerium des Inneren

| | |
|-------------------------|--|
| Termin: | ganzer Lehrgang: 13. – 20. Oktober 2024 Kurz-Lehrgang: 14. – 17. Oktober 2024 |
| Ort: | Sport- und Bildungszentrum Lindow Lindow (Mark) |
| Zielgruppe: | Landeskader und Nachwuchskader im Tauchsport Sachsen |
| Ausrichter: | Landestauchsportverband Sachsen e.V. - Landestrainer |
| Ansprechpartner: | David Münch |
| Kontaktdaten: | mobil: 0152 2251 3835 Email: landestrainer@tauchsport-sachsen.de |

Anmeldung und Fristen

| | |
|-------------------------|---|
| Voraussetzungen: | Berufung in den Landeskader für den Landestauchsportverband Sachsen e.V. (NK2, LK1, GK und LK2) und andere (nach individueller Abstimmung) Überweisung des Eigenanteil auf das Sparkassenkonto des LVS Attest einer gültigen Sporttauglichkeitsuntersuchung und Versicherung über die aktuell gegebene Belastungsverträglichkeit eines leistungsorientierten Trainings (wird mit der Anmeldung als gegeben betrachtet) |
| Mitzubringen: | siehe Packliste |
| Anreise: | eigene Anreise Ganzer LG 13.10.2024, in der Zeit von 15:00 und 15:30 Uhr Kurz-LG 14.10.2024, in der Zeit von 18:00 und 20:00 Uhr |
| Rückmeldefrist: | 14.07.2024 (mit Angabe einer Rechnungsadresse) |

für den Landestauchsportverband Sachsen:


David Münch
Landestrainer

- täglich tauchsportspezifisches und allgemeinsportliches Training
- u.a. sportartspezifisches Training im Krafraum, an Ergometern sowie im Schwimmbecken
- Sportliches Training in Gymnastikraum und Sporthalle sowie Laufeinheiten im Gelände
- eine Ganztages-Fahrradtour und ein ergebnisorientierter Dauerlauf
- Fortbildung im Rahmen der Prävention im Nachwuchsleistungssport
 - Prävention sexualisierte Gewalt oder
 - Doping-Prävention
- Lehrgangsbegleitende Vermittlung von Wissen über leistungssichernde Lebensführung (Ernährung, Schlaf, Regeneration und weitere Aspekte)

Ausbildungsgebühren und Leistungen

- Angeleitetes Training durch Stützpunkt-Trainer des LVS
 - David Münch (Trainer-A-Leistungssport Finswimming, DOSB NWLS-Zertifikat)
 - Aleyna Franke (Trainer-C-Leistungssport Finswimming)
- praktische Ausbildung in heterogener Trainingsgruppen mit verschiedenen Leistungsstufen (siehe anhängiger Wochenplan)
- Verpflegung in Vollpension
- Unterbringung in Zwei- und Dreibettzimmern

| | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------|
| Eigenbeteiligung: | sächsische Kadersportler | 338,60 EUR |
| | WK / nicht-Sachsen | 430,00 EUR |

Überweisung auf das **Sparkassen-Konto** des Landestauchsportverband Sachsen unter der **IBAN DE16 8608 0000 0182 1672 00** und Angabe des Verwendungszweck: Frühjahrslehrgang 2024 + Name, Vorname, Verein

Sonstiges

Anmeldung erfolgt per Email an trainingslager@tauchsport-sachsen.de

Datenschutz Hinweis nach DSGVO: siehe Homepage des Landestauchsportverband Sachsen e.V. (<https://www.tauchsport-sachsen.de/impressum/datenschutzerklaerung>)

Bei weiteren Fragen und Informationen:



David Münch
Lehrgangsleiter

Wochen-Ablauf-Plan

| Sonntag 13.10.2024 | Montag 14.10.2024 | Dienstag 15.10.2024 | Mittwoch 16.10.2024 | Donnerstag 17.10.2024 | Freitag 18.10.2024 | Samstag 19.10.2024 | Sonntag 20.10.2024 |
|--|--|--|---------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|---|
| | Ergometer Frühstück 08:30 | Lauf Frühstück 08:30 | Frühstück 07:30 | Lauf Frühstück 08:30 | Ergometer Frühstück 08:30 | Frühstück | Frühstück |
| | Krafttraining 09:00 – 11:00 Laufen | Krafttraining 09:00 – 11:00 Laufen | Fahrrad-Tour – Hinweg | Krafttraining 09:00 – 11:00 Lauf | Krafttraining 09:00 – 11:00 | Krafttraining 09:00 – 11:00 | Krafttraining 09:00 – 11:00 Uhr |
| Anreise 15:00 | Mittagessen | Mittagessen | Lunch-Pakete | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen | Mittagessen |
| Athletik 1,5h Lehrgangs- Auftakt | Wasser 2h Kurz-LG Anreise ab 18:00 Uhr | Wasser 2h | Fahrrad-Tour – Rückweg | Wasser 2h Kurz-LG Abreise ab 16:00 Uhr | Outdoor Athletik | Wasser 2h | Lehrgangsabschluss Abreise 13:00 Uhr |
| | Athletik | Sauna ½ | Sauna ½ | | Sauna | Gesellschaftsabend | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Sportgarnitur Freiluft | | Persönliche Trainingsmittel – Wasser | |
| Laufjacke, -Hose | | ausreichend Monoflosse (+) | 1 |
| Regenjacke, -Hose | | kurze Flossen – weich | 1 |
| Laufshirt, -Short od. -Tight | | kurze Flossen – Sprint | |
| Socken (ca. 3 Paar) | | Schnorchel (keine DTGs !) | |
| Laufschuhe | | Schwimmbrille, - Maske | |
| Sonnenschild od. Mütze | | Ersatz -Brille, -Maske | |
| Sportgarnitur Athletik / Kraft | | ggf. Nasenklammern | |
| wärmende 2. Schicht, mind. Pulli od. Jacke | | Füßlinge, Tüten, dergleichen sowie (Kern-)Seife | |
| atmungsaktive 1. Schicht, Tshirt und Short od. Tight | | | |
| Socken | | | |
| Hallenschuhe mit abriebfester Sohle | | Persönliche Trainingsmittel – Land | |
| separates Handtuch | | Blackroll, Lacrossball | |
| Sportgarnitur Wasser | | 2x Theraband oder Alternative | |
| Tshirt und Short, ggf. Socken | | | |
| Schwimmkleidung (2x Wasser pro Tag) | | | |
| Dusch- oder. Badetuch | | Ablenkung | |
| Alltagskleidung | | 1 Gesellschaftsspiel | |
| Mahlzeiten werden ausschließlich in Präsentationskleidung oder Alltagskleidung eingenommen | | 1 Buch | |
| ggf. Hausschuhe | | ggf. Hausaufgaben / Schulzeug | |
| Kleidung für Dehnung und Entspannung | | Allgemeines & Dokumente | |
| -locker & bewegungsfreundlich | | WK-Pass, inkl. Nachweis Sporttauglichkeit | |
| -ggf. wärmend | | Zahlungsnachweis Lehrgangsgebühr (digital) | |
| Wäsche | | Sonnencreme | |
| Unterhosen | | Krankenkassenkarte | |
| Schlafsachen | | Notfall-Nummern | |
| Präsentationskleidung des Vereins | | Medikamente | |
| <u>Jacke, Hose und T-shirt</u> | | Nahrungsergänzungsmittel | |
| | | Trinkflasche 0,7-1,0 ltr | |
| | | | |

Sportler: _____

Im Notfall zu benachrichtigen: _____

Telefon: _____

Telefon: _____

Information der Erziehungsberechtigten über die Aufsichtspflicht

Der Landestauchsportverband Sachsen e.V. beruft für die Dauer des Herbstlehrgang 2024 einen Betreuer, welcher die Aufsichtspflicht im Rahmen der gesetzlichen Regelungen vom 13. Oktober, Ankunft bis 20. Oktober, Abreise ausübt. Der Lehrgangsverantwortliche ist für die Dauer des Lehrganges tägliche telefonisch erreichbar von 11.00 bis 12.30 Uhr.

Kenntnisnahme der Erziehungsberechtigten: _____