

Zur Vorlage in Ausbildungseinrichtungen

## Einladung zum Frühlingslehrgang 2025 des LVS

Lehrgang in der Schulzeit

Geförderter durch den Landessportbund Sachsen und Sächsischen Ministerium des Inneren

---

<b>Termin:</b>	<b>02. – 09. März 2025</b>
<b>Ort:</b>	Sportpark Rabenberg Breitenbrunn im Erzgebirge
<b>Zielgruppe:</b>	Landes- und Nachwuchskader, Perspektivkader im Tauchsport Sachsen
<b>Ausrichter:</b>	<b>Landestauchsportverband Sachsen e.V. - Landestrainer</b>
<b>Ansprechpartner:</b>	David Münch
<b>Kontaktdaten:</b>	mobil: 0152 2251 3835 Email: <a href="mailto:landestrainer@tauchsport-sachsen.de">landestrainer@tauchsport-sachsen.de</a> <a href="mailto:muench.david@gap.lernsax.de">muench.david@gap.lernsax.de</a>

## Anmeldung und Fristen

---

<b>Voraussetzungen:</b>	Bestätigung der Schule  Berufung im Landes- oder Bundeskader für den Landestauchsportverband Sachsen e.V.  Attest einer gültigen Sporttauglichkeitsuntersuchung und  Versicherung über die aktuell gegebene Belastungsverträglichkeit eines leistungsorientierten Trainings (wird mit der Anmeldung als gegeben betrachtet)
<b>Mitzubringen:</b>	Aufgaben zur selbstständigen Bearbeitung in fünf Doppelstunden sowie weitere Hausaufgaben für sechs Unterrichtsstunden
<b>Anreise:</b>	eigene Anreise  02.03.2025, in der Zeit von 15:00 und 15:30 Uhr

Eigenständige Anmeldung unter: <https://forms.office.com/e/KpDvuce4KA>

Rückmeldefrist: **06.02.2025**



für den Landestauchsportverband Sachsen:

David Münch  
Landestrainer Finswimming

- Tägliches sportartspezifisches Training Finswimming im Schwimmbecken
- Sportartspezifisches Training im Krafraum, an Ergometern sowie im Gymnastikraum
- Fortbildung zum Anti-Doping in Kooperation mit der Nationalen Anti Doping Agentur
- Lehrgangsbegleitende Vermittlung von Wissen über leistungssichernde Lebensführung

## Ausbildungsgebühren und Leistungen

- Angeleitetes Training durch Stützpunktrainer des LVS
  - David Münch (Trainer-A-Leistungssport Finswimming, DOSB NWLS-Zertifikat)
  - Max Poschart (Trainer-B-Leistungssport Finswimming, BA Sportwissenschaft)
  - n.n. (mindestens Trainer-C-Leistungssport)
  - Anne Lüth (Sportmanager-C)
- praktische Ausbildung in leistungsdifferenzierten Trainingsgruppen entsprechend dem Leistungsvermögen (siehe anhängiger Wochenplan)
- Verpflegung in Vollpension
- Unterbringung in Zwei- und Dreibettzimmern
- Betreute Unterrichtszeit durch grundständig ausgebildete Lehrer des Freistaat Sachsen

<b>Eigenbeteiligung:</b>	NK1 / NK2 / LK1	<b>276,00 €</b>
	WK / nicht Sachsen	615,50 €
	PK / LK2 / GK	475,50 €

Überweisung auf das Konto des Landestauchsportverband Sachsen bei der **Sparkasse unter der IBAN DE68 8605 0200 1010 0391 10** und Angabe des Verwendungszwecks:

Frühlingslehrgang 2025 + Name, Vorname, Verein

## Sonstiges

Anmeldung erfolgt per Formular auf der Homepage des LVS unter Angabe einer Rechnungsadresse (weitere Informationen per Email an [leistungssport@tauchsport-sachsen.de](mailto:leistungssport@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, Stand 18.03.2024

	Sonntag 02.03.2025	Montag 04.03.2024	Dienstag 05.03.2024	Mittwoch 06.03.2024	Donnerstag 07.03.2024	Freitag 08.03.2024	Samstag 09.03.2024	Sonntag 10.03.2024
		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
Gruppe 1		08:30 – 11:00 Uhr Kraft / Krafraum (KrR)	08:30 – 11:00 Uhr Kondition / KrR. & Ergometerraum	08:30 GymnR  09:00 – 10:30 Uhr Wasser / 50mH	08:30 – 11:00 Uhr Kraft / KrR	08:30 – 11:00 Uhr Kondition / Ergometerraum	08:30 – 11:00 Uhr Kraft / KrR	08:00 GymnR  08:30 – 10:00 Uhr Wasser / 50mH
Gruppe 2		08:30 GymnR  09:00 – 10:30 Uhr Wasser / 50mH	08:30 GymnR  09:00 – 11:00 Uhr Wasser / 50mH	09:30 GymnR  10:30 – 12:00 Uhr Wasser / 50mH	08:30 GymnR  09:00 – 10:30 Uhr Wasser / 50mH	08:30 – 10:30 Uhr Tanzsaal	Outdoor - Aktivität	
	Anreise 15:00 – 15:30 Uhr	Mittag Schule 13:00 – 14:30 SR 6	Mittag Schule 13:00 – 14:30 SR 6	Mittag Schule 13:30 – 15:00 SR 6	Mittag Schule 13:00 – 14:30 SR 6	Mittag Schule 13:00 – 14:30 SR 6	Mittag Seminar / workshop	Mittag Lehrgangsabschluss
Gruppe 1	16:00 Beckenrand	15:30 GymnR  16:00 – 18:00 Uhr Wasser / 50mH	15:30 GymnR  16:00 – 18:00 Uhr Wasser / 50mH	Alternatives Sportangebot	15:30 GymnR  16:00 – 18:00 Uhr Wasser / 50mH	15:30 GymnR  16:00 – 18:00 Uhr Wasser / 50mH	16:00 GymnR	Abreise 12:30 – 13:00 Uhr
Gruppe 2	16:00 – 18:00 Uhr Wasser / 50mHalle	15:30 – 17:30 Uhr Kraft / KrR	15:30 – 17:30 Uhr Tanzsaal		15:30 – 17:30 Uhr Kraft / KrR	15:30 – 17:30 Uhr Kondition / Ergometerraum	16:30 – 18:30 Uhr Wasser / 50mH	
	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
	ab 19:00 Uhr Kennen lern Abend Seminarraum (SR 6)	20:30 – 21:30 Sauna oder Mobilisation In Tanzsaal (TzS)	20:00 – 21:00 30' Mobi TzS	20:00 – 21:00 Sauna oder Mobi	20:00 – 21:00 30' Mobi TzS	20:00 – 21:00 Sauna oder Mobi	20:00 – 21:00 30' Mobi TzS	

Sportler: \_\_\_\_\_

<b>Sportgarnitur Freiluft</b>		<b>Persönliche Trainingsmittel – Wasser</b>	
Laufjacke, –Hose		ausreichend Monoflosse(n)	
Regenjacke, –Hose		kurze Flossen – weich	
Laufshirt, Short od. Tight		kurze Flossen – Sprint	
Socken (ca. 3 Paar)		Schnorchel & in Abstimmung - DTGs	
Laufschuhe		Schwimmbrille, - Maske	
Sonnenschild od. Mütze		Ersatz -Brille, -Maske	
<b>Sportgarnitur Athletik / Kraft</b>		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		<b>Persönliche Trainingsmittel – Land</b>	
separates Handtuch		Blackroll, Lacrossball	
<b>Sportgarnitur Wasser</b>		2x Theraband oder Alternative	
Tshirt und Short, ggf. Socken			
Schwimmkleidung (2x Wasser pro Tag)			
Dusch- oder. Badetuch		<b>Ablenkung</b>	
<b>Alltagskleidung</b>		1 Gesellschaftsspiel	
Mahlzeiten werden ausschließlich in Präsentationskleidung oder Alltagskleidung eingenommen		1 Buch	
Hausschuhe		Hausaufgaben / Schulzeug	
<b>Kleidung für Dehnung und Entspannung</b>		<b>Dokumente</b>	
-locker & bewegungsfreundlich		WK-Pass, inkl. Nachweis Sporttauglichkeit	
-ggf. wärmend		Zahlungsnachweis Lehrgangsgebühr	
<b>Wäsche</b>		Sonnencreme	
Unterhosen		Krankenkassenkarte	
Schlafsachen		Notfall-Nummern	
<b>Präsentationskleidung des Vereins</b>		Medikamente	
<u>Jacke, Hose und T-shirt</u>		Nahrungsergänzungsmittel	

### Information der Erziehungsberechtigten über die Aufsichtspflicht

Der Landestauchsportverband Sachsen e.V. beruft für die Dauer des Frühlingslehrgang 2025 einen Betreuer, welcher die Aufsichtspflicht im Rahmen der gesetzlichen Regelungen vom 02. März, Ankunft bis 09. März, Abreise ausübt. Der Lehrgangsverantwortliche ist für die Dauer des Lehrganges tägliche telefonisch erreichbar von 11.00 bis 12.30 Uhr.

Kenntnisnahme der Erziehungsberechtigten: \_\_\_\_\_