



## Ausschreibung

zum Ostertrainingslager vom 23. bis 25. April 2019 in Plauen

Hauptverantwortlicher: Frank Hannich

Datum: 22.11.2018

**Veranstalter:** Landestauchsportverband Sachsen e.V.  
**Ausrichter:** Tauchclub NEMO Plauen e.V.  
**Datum:** 23. bis 25. April 2019

### Trainingsstätten

Schwimmhalle: Stadtbad Plauen / Hofer Straße 2 in 08523 Plauen  
Turnhalle: Turnhalle Grundschule Karl-Marx / Forststraße 60 in 08523 Plauen

### Eigenanteil / Lehrgangskosten:

Die Lehrgangskosten betragen 10,00 € pro Sportler.

### Konzept / Zielstellung:

Unter fachgerechter Anleitung wird das Trainer Team (bestehend aus den angereisten und heimischen Trainern) die Trainingseinheiten durchführen.  
- Vorbereitung der DJM

### Trainerstunden:

Die Trainer erhalten eine Bescheinigung über **16 LE** als Fortbildung zur Verlängerung ihrer Trainerlizenz.

### Inhalte:

- Techniktraining
- Athletiktraining (Turnhalle)
- Wassergefühlsübungen
- differenziertes Training (KS/ MS/ LS)

### Trainingszeiten:

Schwimmhalle:

- Dienstag 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 15.00 Uhr bis 17.15 Uhr (25m Bahn)
- Mittwoch 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr (25m Bahn)
- Donnerstag 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 17.15 Uhr bis 19:30 Uhr (25m Bahn)
- Freitag Abreise zur DJM nach Rostock

#### Turnhalle:

- Dienstag 08.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr
- Mittwoch 08.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr
- Donnerstag 08.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr

### Anmeldung:

- [landestrainer@tauchsport-sachsen.de](mailto:landestrainer@tauchsport-sachsen.de)

### Unterbringung / Verpflegung:

Übernachtung ist im Lehrhotel oder in der Jugendherberge möglich (oder bei Sportlern).  
Diese Kosten trägt der Sportler/ Trainer selbst.

#### Lehrhotel

Auenstraße, 08523 Plauen / Tel.:03741/224051

<http://www.lehrhotel.de/leistungen/unterbringung.html>



## **allgemeine Informationen:**

- Tauchflaschen können von unserem Verein genutzt werden.
- Flossen & Ausrüstung können in der Schwimmhalle gelagert werden.
- Für das Training in der Turnhalle bitte (wenn möglich) ein **Sprungseil**, eine kleine **Trinkflasche** und eine **Isomatte** mitbringen.

## **Trainer:**

Wichtig wären noch Trainer, die am Trainingslager teilnehmen. Bei der Anmeldung bitte gleich mit angeben.

## **Rückmeldung:**

Mit der Meldung bitte folgendes angeben:

- Anzahl der Sportler
- mit einem Vermerk, KS/ LS oder Anfänger
- dem Leistungsniveau (Hauptstrecken und eine Bestzeit)
- Trainer
- Helfer

## **Bis spätestens 31.01. 2019!**

Die maximale Kapazität liegt bei etwa 60 Sportlern! Bitte beachten – wer zu spät meldet ...

## **eingeladene Vereine:**

1. SC – DHfK Leipzig
2. SG Dresden
3. SC Riesa
4. 1.Chemnitzer Tauchverein
5. TSC Döbeln
6. TC Harz
7. Schwandorf
8. Mühlheim - Saarn
9. TC Submarin Pößneck
10. TC Greiz
11. Potsdam
12. Plauen
13. Weimar
14. TCO Berlin
15. TC Brandenburg
16. TC Delitzsch
17. Erfurt
18. TC-Preetz

Plauen, den 22.11.2018

gez. Frank Hannich  
Landestrainer  
Landestauchsportverband Sachsen e.V.