

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 8605 0200 1010 0391 10** 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: _____