

## Ausschreibung zum Herbstlehrgang 2024 des LVS

Lehrgang in den Herbstferien Sachsens

Geförderter durch den Landessportbund Sachsen und das Sächsische Ministerium des Inneren

---

<b>Termin:</b>	ganzer Lehrgang: <b>13. – 20. Oktober 2024</b> Kurz-Lehrgang: <b>14. – 17. Oktober 2024</b>
<b>Ort:</b>	Sport- und Bildungszentrum Lindow Lindow (Mark)
<b>Zielgruppe:</b>	Landeskader und Nachwuchskader 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>

## Anmeldung und Fristen

---

<b>Voraussetzungen:</b>	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)
<b>Mitzubringen:</b>	siehe Packliste
<b>Anreise:</b>	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
<b>Rückmeldefrist:</b>	<b>14.07.2024</b> (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 Lafeinheiten 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

<b>Eigenbeteiligung:</b>	sächsische Kadersportler	<b>338,60 EUR</b>
	WK / nicht-Sachsen	<b>430,00 EUR</b>

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](mailto: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 <b>Kurz-LG</b> <b>Anreise ab 18:00 Uhr</b>	Wasser 2h	Fahrrad-Tour – Rückweg	Wasser 2h <b>Kurz-LG</b> <b>Abreise ab 16:00 Uhr</b>	Outdoor Athletik	Wasser 2h	Lehrgangsabschluss Abreise 13:00 Uhr
	Athletik	Sauna ½	Sauna ½		Sauna	Gesellschaftsabend	

<b>Sportgarnitur Freiluft</b>		<b>Persönliche Trainingsmittel – Wasser</b>	
Laufjacke, -Hose		ausreichend Monoflosse <del>(+)</del>	1
Regenjacke, -Hose		kurze Flossen – <del>weich</del>	1
Laufshirt, -Short od. -Tight		<del>kurze Flossen – Sprint</del>	
Socken (ca. 3 Paar)		Schnorchel ( <b>keine DTGs !</b> )	
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	
ggf. Hausschuhe		ggf. Hausaufgaben / Schulzeug	
<b>Kleidung für Dehnung und Entspannung</b>		<b>Allgemeines &amp; Dokumente</b>	
-locker & bewegungsfreundlich		WK-Pass, inkl. Nachweis Sporttauglichkeit	
-ggf. wärmend		Zahlungsnachweis Lehrgangsgebühr (digital)	
<b>Wäsche</b>		Sonnencreme	
Unterhosen		Krankenkassenkarte	
Schlafsachen		Notfall-Nummern	
<b>Präsentationskleidung des Vereins</b>		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: \_\_\_\_\_