

# Bremerhaven 2021



Trainingslager TV Wetzlar 1847 & Wfr. Fulda

## *Zeitraum/ Abfahrt*

**18.10. - 22.10.2021**

Abfahrt ist am Montag, den 18.10.2021 am Europabad in Wetzlar um 06.00 Uhr. Wir werden gegen 12 Uhr die Jugendherberge beziehen. Die Rückfahrt ist für Freitag, den 22.10.2021 geplant. Wir fahren um 16.00 Uhr los und sind dann gegen 22:00 Uhr wieder am Europabad in Wetzlar. Vielleicht brauchen wir noch je eine/n Fahrer/in zu den Hin- und Rückfahrten - wer hier was übernehmen kann meldet sich bitte. Die Trainingszeiten & Infos für die erste Ferienwoche und den 23.10.2021 folgen noch

## *Unterbringung*

### **Jugendherberge**

Die Sportler werden in Mehrbettzimmern untergebracht. Einen Überblick über die Anlage findet ihr auch unter [www.jgh-bremerhaven.de](http://www.jgh-bremerhaven.de). Die Zimmer müssen regelmäßig aufgeräumt werden und werden demnach kontrolliert. Schäden müssen umgehend dem Betreuer mitgeteilt werden.

## *Training*

### **Trainingszeiten Wasser**

Die Trainingszeiten sind täglich von 8.30-10.30 und 13.30-15.30 Uhr. Training ist immer auf drei 50m Bahnen. Das Landtraining beinhaltet Lauf- und Athletikeinheiten auf der nahegelegenen Tartanbahn und der Turnhalle. Wir werden Krafttraining im Kraftraum durchführen, viel für die Rumpfstabilität machen und an der Sprungkraft arbeiten. Aber auch verschiedene Spielsportarten stehen auf dem Plan.

### **Hilfsmittel**

Zum Schwimmtraining werden Brett/Flossen/Pullkick/Schnorchel/Hand- und Fingerpaddels benötigt. Zum Landtraining an entsprechende Bekleidung denken, sowie - wer hat - Sprungseil und Terraband.

### **Regeln für das Training**

1. Pünktlichkeit!
2. Spaß!
3. Anweisungen befolgen!
4. Wir fahren in ein Trainings- und nicht in das Ferienlager! ☺

## *Essen*

Das Trainingslager ist „all inclusive“ - d.h. wir haben Vollpension mit Frühstück, Mittag- und Abendessen. Zu den Mahlzeiten werden Wasser und Fruchtsäfte gereicht. Nahrungsergänzungsmittel solltet Ihr aber auch einpacken. Vor Ort kann man sicherlich im Supermarkt Dinge des persönlichen Bedarfs einkaufen und die Vorräte an Schokolade auffüllen ☺ Eine Trinkflasche sollte ebenfalls im Gepäck nicht fehlen. Etwas Taschengeld sollte auch eingepackt werden!

## **Kosten**

Die Gesamtkosten (Unterkunft, Vollpension, Bahngebühren, Turnhalle, Transport etc.) pro Sportler belaufen sich auf **€ 390,-**

Den Teilnehmerbetrag bitte bis spätestens 30.09.21 auf dieses Konto überweisen:  
Sparkasse Wetzlar, TV Wetzlar 1847 Abt. Schwimmen  
IBAN DE75 5155 0035 0002 1154 18, BIC HELADEF1WET

## **Freizeit**

Die Sportler können ihre Freizeit zwischen und nach den Einheiten selbst gestalten. Ein Ausflug zum „Zoo am Meer“ ist bereits geplant. Hierfür fallen keine weiteren Kosten an. Es sollte jeder Sportler ein Gesellschaftsspiel einpacken, da wir an dem ein oder anderen Abend einen Spieleabend gestalten wollen.

## **Trainer / Betreuer**

**Als Trainer / Betreuer kommen mit:**

Uwe Hermann, A-Lizenz (Schwimmen, Organisation)

Marco Jabien, Sportwissenschaftler, Fitnesstrainer A-Lizenz (Schwimmen, Kraft)

Melanie Stark, weibliche Betreuung (Schwimmen)

Michael Stark, Organisation

## **Teilnehmer**

Wir planen mit einer Gruppe von ca. 30 Personen aus den beiden Vereinen. Vor Ort trainieren wir gemeinsam im Wasser und an Land. Mit Blick auf die Meisterschaften im Oktober/November auf Bundes- und Landesebene ist eine Teilnahme wünschenswert. Die Plätze vor Ort sind begrenzt, schnell sein bei der Anmeldung lohnt sich also 😊

## **Anmeldung**

Bitte den beigefügten Anmeldebogen bis Montag, den 13.09.2021 mit ins Training bringen oder per mail an mich zurücksenden. Sollte es im Vorfeld Fragen geben, die zu einer Nichtteilnahme führen könnten, bitten wir um rechtzeitige Information. Wir wollen gerne allen Sportler/innen die Teilnahme ermöglichen - spricht uns also bitte an falls es Herausforderungen bei der Anmeldung dafür gibt! Sollte keine Teilnahme gewünscht sein, bitten wir auch hier um Absage bis zum 13.09.2021.

## **Infos / Fragen/ Ansprechpartner**

Uwe Hermann, Schubertstr. 12, 35440 Linden

Tel: 0171-1431291

mail: info@aqua-sports.net

Marco Jabien, Tel. 0176-60934267, mail : m.jabien@web.de

# Anmeldung und Einverständniserklärung

Ich erkläre mich einverstanden, dass mein/e Sohn/Tochter

**Name, Vorname:** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_

**Anschrift:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**Krankenkasse:** \_\_\_\_\_

- am Trainingslager vom 18.10. - 22.10.2021 in Bremerhaven teilnimmt.

**Mein/e Sohn/Tochter ist gesund und altersmäßig belastbar!**

Ich erkläre mich einverstanden,

- **ich/wir die Rahmenbedingungen für die Teilnahme akzeptieren**
- dass mein Kind bei grobem Verstoß gegen die Regeln der Gruppe bzw. der Aufsichtspersonen auf meine Kosten zurück geschickt wird!
- dass während des gesamten Trainingslagers absolutes Alkohol- und Nikotinverbot gilt (für die Aktiven) und bei Nichtbeachtung mein Kind auf meine Kosten zurück geschickt wird!

Die Teilnahme am Trainingslager geschieht grundsätzlich auf eigene Gefahr und eine evtl. Haftung der Aufsichtspersonen ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt!

Den Teilnehmerbetrag von **€390 Euro** habe ich / werde ich auf das

**Sparkasse Wetzlar, TV Wetzlar 1847, Abt. Schwimmen,  
IBAN DE75 5155 0035 0002 1154 18, BIC HELADEF1WET**

am \_\_\_\_\_ überwiesen!

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Aktive/r

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Erziehungsberechtigte/r