

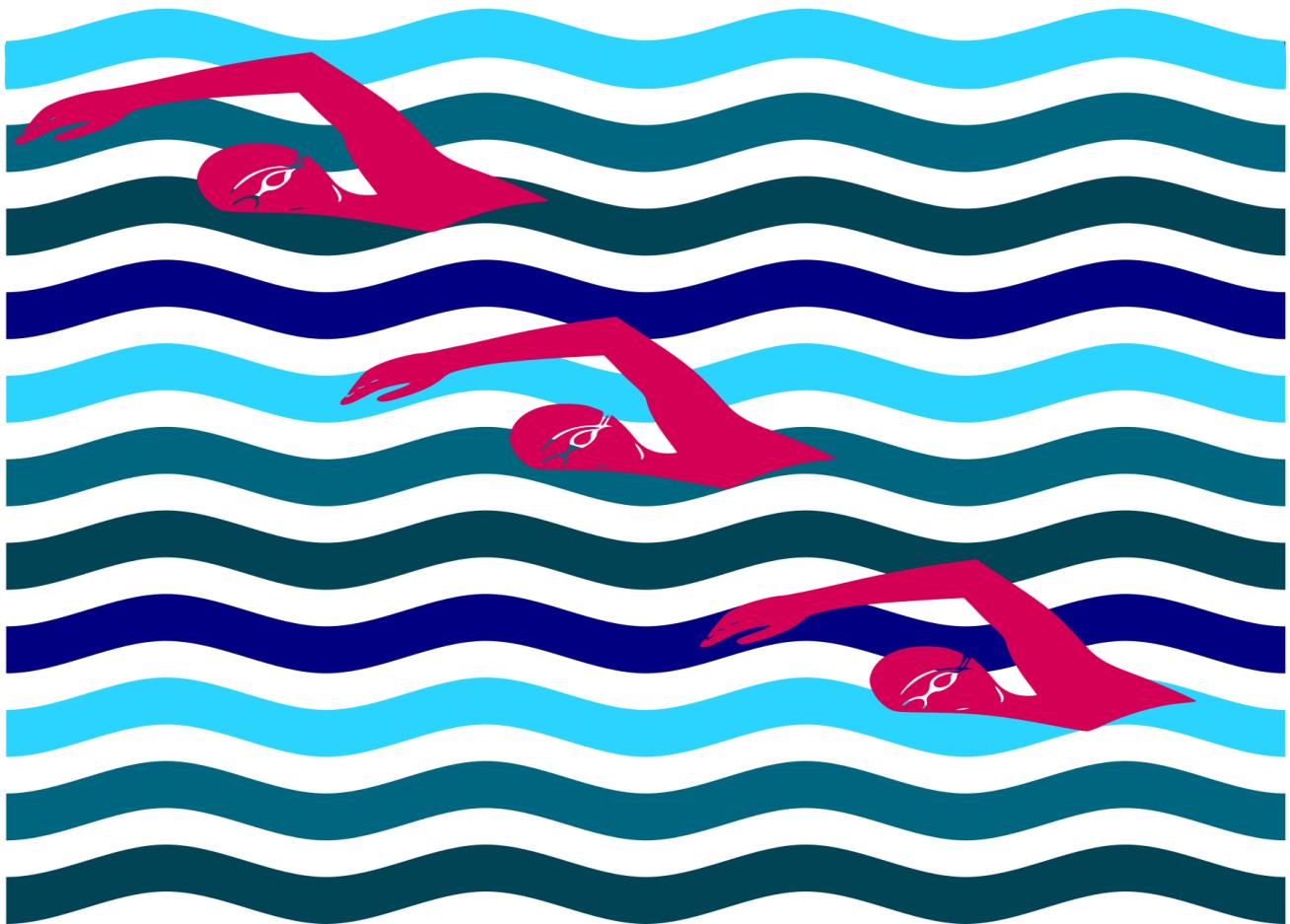


Mastersschwimmer Deutschland

Wasser ist unser Elixier

Schwimm-Seminar „Technikverbesserung und Grundlagenausdauer“

Lindow 01.10.-03.10.2023



Mastersschwimmer Deutschland

www.mastersschwimmer-deutschland.de

mastersschwimmer@gmx.de



Mastersschwimmer Deutschland

Wasser ist unser Elixier

Veranstalter: Sportfreunde Berlin 06 e.V.

Ausrichter: Mastersschwimmer Deutschland

Organisation & Seminar-Leitung: Maike Grösch & Dirk Zeterberg

Veranstaltungsort: Lindow (Mark), Sport- und Bildungszentrum Lindow (Mark),
Granseer Straße 10, 16835 Lindow (Mark)

Anmeldeschluss: 30.06.2023, bzw. früher, bei Erreichen der Höchstteilnehmerzahl von 32 Teilnehmer*innen

Das Konzept

Das Team von Masterschwimmer Deutschland freut sich darauf mit euch, von Sonntag bis Dienstag (Montag ist ein „Brückentag und Dienstag ein Feiertag) ein sportliches und spaßiges Wochenende zu erleben.

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Schwimmtechnik und Grundlagenausdauer verbessern wollen. Es können nur volljährige Sportler*innen teilnehmen.

Nach Anfrage können in Ausnahmefällen auch Jugendliche teilnehmen, wenn diese von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden, der außerhalb der Trainingseinheiten die Aufsichtspflicht übernimmt.

Durch das Anmieten mehrerer Schwimmbahnen können wir Sportler*innen verschiedener Entwicklungsbereiche coachen.

Ziel des Seminars ist es, mit einem abwechslungsreichen Training, eure Schwimmtechnik und Ausdauer zu verbessern. Der Spaß wird dabei nicht zu kurz kommen.

Abgerundet wird das Training durch Theorieeinheiten, Athletiktraining und Videoanalysen.



Mastersschwimmer Deutschland

Wasser ist unser Elixier

Leistungen

- 6 Einheiten Schwimmtraining im 50m Becken des Sportzentrums
- Athletiktraining
- Theoriestunden
- Videoanalyse mit Fehlerkorrektur
- Training durch ein erfahrenes Team
- Teilnehmerpräsent
- Kostenlose Bereitstellung der Seminar-Fotos und Videos
- Handout mit ausgewählten Athletikübungen
- Übernachtung inklusive Vollverpflegung

An-/Abreise & Unterkunft

Eure An- und Abreise organisiert ihr eigenständig.

Die Übernachtung und Vollverpflegung ist im Preis inklusive und wird durch uns gebucht.

Kosten

Der Preis für das Sportpaket, inklusive aller oben genannten Leistungen beträgt pro Teilnehmer*in:

Frühbucherpreis (bis 30.04.2023) im Doppelzimmer: 299,00 Euro

Frühbucherpreis (bis 30.04.2023) im Einzelzimmer: 329,00 Euro

Regulärer Preis (ab 01.05.2023) im Doppelzimmer: 319,00 Euro

Regulärer Preis (ab 01.05.2023) im Einzelzimmer: 349,00 Euro

Es steht uns nur eine sehr begrenzte Anzahl an Einzelzimmern zur Verfügung.

Im Falle einer Absage durch den Veranstalter "Mastersschwimmer Deutschland" gibt es eine 100%-Geld-Zurück-Garantie.



Mastersschwimmer Deutschland

Wasser ist unser Elixier

Der Veranstalter behält sich vor das Seminar beim Nicht-Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl von 24 Teilnehmer*innen, sowie aufgrund von "Corona-Verordnungen" oder Höherer Gewalt abzusagen.

Das Team vor Ort (Änderungen vorbehalten)

Geplant ist das Seminar mit 5-6 Trainer*innen aus unserem Team durchzuführen



Maike Grösch

Seminar-Leitung & Training

Ehemalige Leistungsschwimmerin

Erfolgreiche, aktive Mastersschwimmerin

(zweifache Weltmeisterin in der Altersklasse 35-39 Jahre, 2019 in Gwangju)

Erfahrung als Schwimmtrainerin in "Kraul-Camps"

von Sandra Völker gesammelt

Dirk Zeterberg

Seminar-Leitung & Training

Ehemaliger Leistungsschwimmer

Erfolgreicher, aktiver Mastersschwimmer

(Vizeweltmeister in der Altersklasse 60-64 Jahre, 2019 in Gwangju)

Jahrelange Erfahrung als Schwimm- und Triathlontrainer, sowie als

Personal





Mastersschwimmer Deutschland

Wasser ist unser Elixier

Christian Binner



National und international aktiver Mastersschwimmer im
Becken & Freiwasser
erfahrener Schwimmtrainer mit der C-Lizenz Leistungssport
erfahrener Triathlontrainer mit der C-Lizenz Triathlon
regelmäßige Trainertätigkeit in Bezug auf die Betreuung von
Anfängern und Fortgeschrittenen beim Erlernen der Schwimmarten
bis hin zur wettkampfspezifischen Vorbereitung in Becken-,
Freiwasser- und Triathlonveranstaltungen.

Susie Tietz

National und international aktive Mastersschwimmerin
erfahrene Schwimmtrainerin mit der C-Lizenz seit 1991
jahrelange Trainerin bei der SG Neukölln Berlin
Erfahrung als Trainerin im Anfängerschwimmen,
Wassergewöhnung und von Nachwuchs-
Wettkampfmannschaften

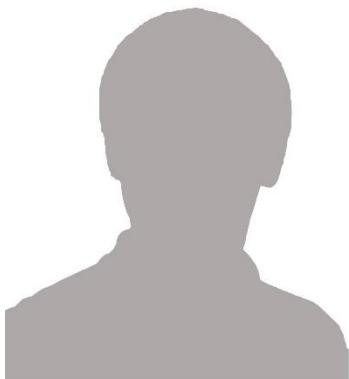




Mastersschwimmer Deutschland

Wasser ist unser Elixier

Robert Brichta



Text und Foto folgt

Ulrike Thielemann

Aktive Mastersschwimmerin

Trainer C- Lizenz Schwerpunkt Athletik & Schwimmen

für Erwachsene und Senioren

Trainerin Flensburger SK für alle Alters- und Leistungsklassen

C- Lizenz Schwimmen Leistungssport &

Breitensport (Anfänger Aquafitness)

B- Lizenz Schwimmen Leistungssport (gültig ab 08/2024)

Freie Mitarbeiterin (Land Schl.- Holstein) als Schwimmlehrerin an
der Grundschule Fruerlund

Erfahrung als Übungsleiterin für Soldaten, sowie im

Rettungsschwimmen und der Bewachung von Stränden





Mastersschwimmer Deutschland

Wasser ist unser Elixier

Jana Müller



Aktive Mastersschwimmerin und Triathletin
Erfahrene Trainerin mit der C-Lizenz Leistungssport
Schwimmen und Triathlon
Weltspieleteam-Mitglied: Organisation der Special Olympics
World Games 2023
Erfahrung als Trainerin von Mastersgruppen, Wettkampfteams,
im Freiwasserschwimmen und in der Schwimmausbildung

Wichtige Infos

- Die Trainingsutensilien (wie z.B. Schwimmbrett, Flossen, Paddles) bringt ihr bitte selbst mit.

Anmeldung, AGB, Links

[Anmeldeformular](#)

[AGB](#)

[Link zum Veranstaltungsort in Lindow](#)

