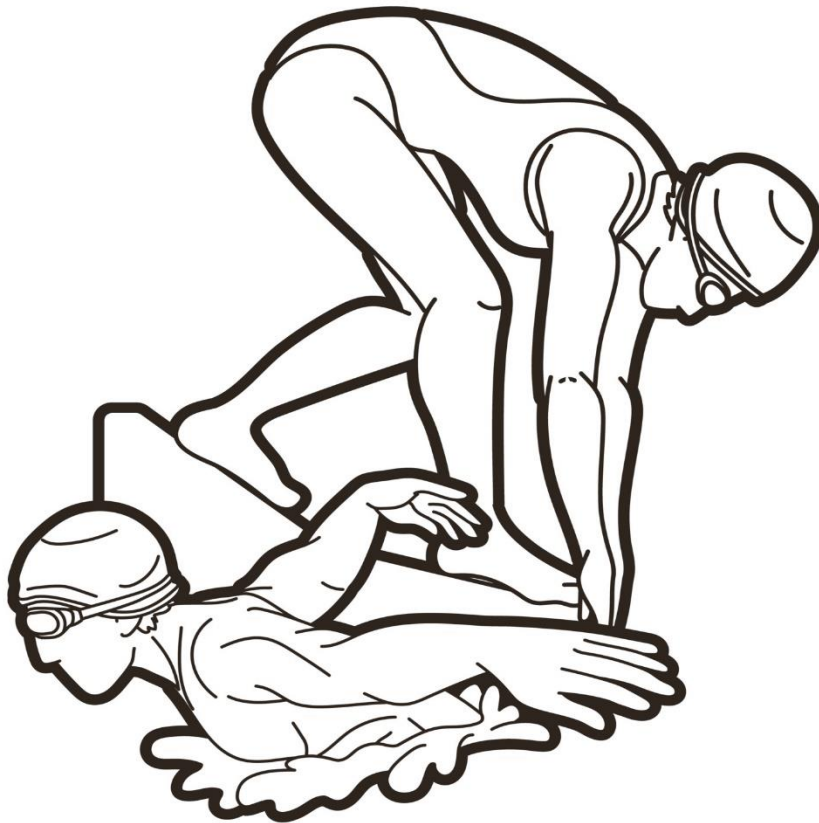




Masterschwimmer Deutschland  
Wasser ist unser Elixier

# *Schwimm-Seminar „Technik - Intensiv“*

*Lindow 12.07.-14.07.2024*



Masterschwimmer Deutschland

[www.masterschwimmer-deutschland.de](http://www.masterschwimmer-deutschland.de)

[masterschwimmer@gmx.de](mailto:masterschwimmer@gmx.de)



**Masterschwimmer Deutschland**  
Wasser ist unser Elixier

Veranstalter: Sportfreunde Berlin 06 e.V.

Ausrichter: Masterschwimmer Deutschland

Organisation & Seminar-Leitung: Maike Zeterberg & Dirk Zeterberg

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

Anmeldeschluss: 31.03.2024, bzw. früher, bei Erreichen der Höchstteilnehmerzahl von  
16 Teilnehmer\*innen

## Das Konzept

Das Team von Masterschwimmer Deutschland freut sich darauf mit euch, von Freitag bis Sonntag ein sportliches und spaßiges Wochenende zu erleben.

Das Seminar richtet sich an alle Erwachsenen, die intensiv an ihrer Schwimmtechnik feilen wollen. Jugendliche ab 15 Jahren können teilnehmen, wenn ein Erziehungsberechtigter ebenfalls am Seminar teilnimmt oder ihn / sie begleitet und außerhalb der Trainingseinheiten die Aufsichtspflicht übernimmt.

Durch das Anmieten mehrerer Schwimmbahnen können wir Sportler\*innen verschiedener Entwicklungsbereiche coachen. Es wird ein Betreuungsschlüssel von mindestens 1:4 (Trainer : Teilnehmer) gewährleistet.

Wir haben die Möglichkeit die Gruppe in ausgewählten Sporteinheiten zu teilen, so dass eine Betreuungsschlüssel von bis zu 1:2 erfolgen kann, um noch gezielter an den individuellen Fehlern zu arbeiten.

Ziel des Seminars ist es, mit einem abwechslungsreichen Training, eure Schwimmtechnik (Hauptaugenmerk liegt auf der Kraul-Technik, aber auch die anderen Schwimmarten können nach Wünschen der Teilnehmer behandelt werden) zu verbessern. Der Spaß wird dabei nicht zu kurz kommen.

Wir werden vermehrt mit Video-Einsatz arbeiten, so dass die Fehlerkorrektur auch anhand von Videoanalysen erfolgt.

Abgerundet wird das Training durch eine Theorieeinheit und Athletiktraining. Je nach Wetterlage und den Bedingungen vor Ort kann ggf. auch ein Freiwasser-Schwimmen im angrenzenden See angeboten werden.



**Masterschwimmer Deutschland**  
Wasser ist unser Elixier

## Leistungen

- Tägliches Schwimmtraining im 50m Becken des Sportzentrums
- Hohe Betreuungsdichte. Es sind mindestens 4 Trainer vor Ort (wenn möglich sogar 5-6 Trainer), so dass ein permanenter Betreuungsschlüssel von 1:4 gegeben ist.
- Möglichkeit zur Teilung der Gruppe in bestimmten Trainingseinheiten, so dass im Betreuungsschlüssel von bis zu 1:2 an der Technik gearbeitet werden kann.
- Videoanalysen mit Fehlerkorrektur
- Verstärkter Einsatz von Videoaufnahmen zur Technikverbesserung und Analyse
- Athletiktraining
- Theoriestunde
- 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 31.01.2024) im Doppelzimmer: 349,00 Euro

Regulärer Preis (ab 01.02.2024) im Doppelzimmer: 379,00 Euro

Einzelzimmer können wir vorerst nicht garantieren. Evtl. stehen uns aber kurzfristig auch Einzelzimmer zur Verfügung, diese können dann ggf. mit einem Aufschlag von 30,00 Euro hinzugebucht werden.



**Masterschwimmer Deutschland**  
Wasser ist unser Elixier

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

Der Veranstalter behält sich vor das Seminar beim Nicht-Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl von 16 Teilnehmer\*innen, sowie aufgrund von "Corona-Verordnungen" oder Höherer Gewalt abzusagen.

### Das Team vor Ort (Änderungen vorbehalten)

Geplant ist das Seminar mit 4-6 Trainer\*innen aus unserem Team durchzuführen



#### Maike Zeterberg

Seminar-Leitung & Training

Ehemalige Leistungsschwimmerin

Erfolgreiche, aktive Masterschwimmerin

(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 Masterschwimmer

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

Jahrelange Erfahrung als Schwimm- und Triathlontrainer, sowie als

Personal-Coach





**Masterschwimmer Deutschland**  
Wasser ist unser Elixier

### Christian Binner

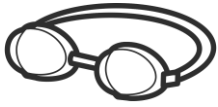


National und international aktiver Masterschwimmer im Becken & Freiwasser  
erfahrener Schwimmtrainer mit der C-Lizenz Leistungssport  
erfahrener Triathlontrainer mit der C-Lizenz Triathlon  
regelmäßige Trainertätigkeit in Bezug auf die Betreuung von Anfängern und Fortgeschrittenen beim Erlernen der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

### Susie Tietz

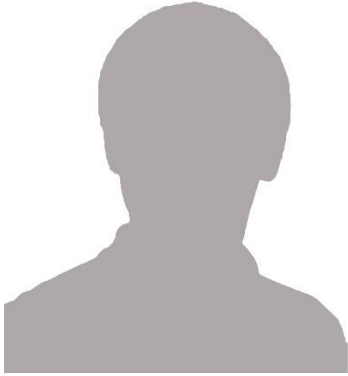
National und international aktive Masterschwimmerin  
erfahrene Schwimmtrainerin mit der C-Lizenz seit 1991  
jahrelange Trainerin bei der SG Neukölln Berlin  
Erfahrung als Trainerin im Anfängerschwimmen,  
Wassergewöhnung und von Nachwuchs-  
Wettkampfmansschaften





**Masterschwimmer Deutschland**  
Wasser ist unser Elixier

Günther Gottfried



Text und Foto folgt

Text und Foto folgt

Text und Foto folgt

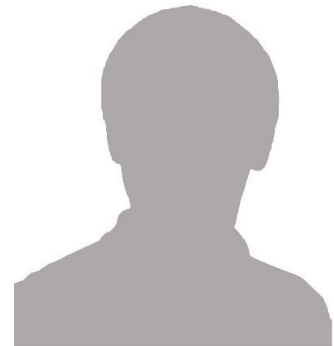
Text und Foto folgt

Text und Foto folgt

Text und Foto folgt

Noch nicht benannt

Text und Foto folgt



Wichtige Infos

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