

LSV Brandenburg e.V.- Am Olympischer Weg 2- 14471 Potsdam

Einladung Masters Trainingswochenende 2.-4.10.2020 im Sport- und Bildungszentrum Lindow

Liebe Masterssportler/*innen,

nach den vielen Wochen der sportlichen Entbehrungen möchten wir gerne zu einem gemeinsamen Trainingswochenende der Master in das Sport- und Bildungszentrum Lindow einladen.

Die Einladung richtet sich an alle Masters Schwimmer/*innen, die regelmäßig in einem Verein eines Mitgliedsverbandes des Norddeutschen Schwimmverbandes trainieren. Neben den sportlichen Schwerpunkten möchten wir auch das Miteinander und den Austausch der Master, über die Grenzen der Landesverbände hinaus, fördern. Wir freuen uns, dass die Veranstaltung von Norddeutschen Schwimmverband unterstützt wird und wir so die Eigenbeteiligung der Teilnehmer senken können.

Das gemeinsame Training wird nach Alter und Leistungsvermögen differenziert.

Trainerteam: Olaf Mucha -jahrelang erfolgreich als Trainer im Masterbereich
Marina Spottke -Personal Trainerin und erfolgreiche Sportlerin

Eigenbeteiligung: 80,00€/ Person (Überweisung bitte erst nach Teilnahmebestätigung und Zahlungsaufforderung)

An- und Abreise: privat
Beginn: Freitag 02.10.2020 um 15:00 Uhr
Ende: Sonntag 04.10.2020 ca. 15:00 Uhr

Anmeldung bis 31.08.2020 an info@lsv-brandenburg.de

Sollten mehr Anmeldungen eingehen als Plätze vorhanden sein, müssen wir eine Auswahl treffen. Frühzeitiges Anmelden sichert Plätze.

Sollte zu dem Zeitpunkt des Lehrgangs die Schwimmhalle nicht genutzt werden können, kann der Lehrgang kostenfrei storniert werden.

Maren Nagel



Geschäftsführerin LSV Brandenburg



Präsident Wolfgang Rupieper
Geschäftsführerin Maren Nagel
Vizepräsident Sport Yannick Leberherz
Vizepräsidentin Finanzen Katja Friese
Vizepräsident Verbandsentwicklung Vico Kohlat
Vizepräsident BFG Matthias Greve

Kontoverbindung
IBAN DE77160500001000943042
BIC WELADED1PMB
MBS Potsdam
Gläubiger-Identifikationsnummer
DE95ZZZ00001376532
Steuernummer 046114010053
Vereinsregister-Nr. VR 128 P

Landesschwimmverband Brandenburg e.V.
Olympischer Weg 2
14471 Potsdam
Telefon 0331 901179
Email info@lsv-brandenburg.de
Infos www.lsv-brandenburg.de

LSV Brandenburg e.V.- Am Olympischer Weg 2- 14471 Potsdam

Geplanter Ablauf des Lehrgangs:

Freitag

- Vorstellung des Teams und des Lehrgangsinhalt
- 1. Wassertrainingseinheit zum Thema „Erarbeitung Wassergefühl“
- Abendessen und gemeinsame Abendgestaltung

Samstag

- Frühstück
- Theorie zum Thema „Ultra Short Race Pace Training“
- 2. Wassertrainingseinheit zum o.g. Thema
- Athletikeinheit zum o.g. Thema
- Mittag
- 3. Wassertrainingseinheit zum Thema „Startphase“ mit Video
- Athletiktraining zum Thema „Muskuläre Dysbalancen“
- Abendessen
- Videoauswertung

Sonntag

- Frühstück
- 4. Wassertrainingseinheit zum Thema „Ultra Short Race Pace Training“
- Athletiktraining zum Thema „Faszienmassage“
- 5. Wassertrainingseinheit
- Abreise

Der Ablauf des Lehrgangs wird konkretisiert, sobald die Vergabe der Trainingszeiten erfolgt ist. Hierdurch kann sich Ablauf und Inhalt nochmal punktuell etwas verändern.



Präsident Wolfgang Rupieper
Geschäftsführerin Maren Nagel
Vizepräsident Sport Yannick Lebherz
Vizepräsidentin Finanzen Katja Friese
Vizepräsident Verbandsentwicklung Vico Kohlat
Vizepräsident BFG Matthias Greve



Kontoverbindung
IBAN DE77160500001000943042
BIC WELADED1PMB
MBS Potsdam
Gläubiger-Identifikationsnummer
DE95ZZZ00001376532
Steuernummer 046114010053
Vereinsregister-Nr. VR 128 P



Landesschwimmverband Brandenburg e.V.
Olympischer Weg 2
14471 Potsdam
Telefon 0331 901179
Email info@lsv-brandenburg.de
Infos www.lsv-brandenburg.de



LSV Brandenburg e.V.- Am Olympischer Weg 2- 14471 Potsdam

Anmeldung Masters Trainingswochenende 2.-4.10.2020 im Sport- und Bildungszentrum Lindow

Name, Vorname	
Verein	
Landesverband	
Straße, Nr.	
PLZ, Ort	
Telefon (freiwillig)	
Email	

Den Teilnehmerbetrag von 80,00€ überweise ich nach Bestätigung meiner Teilnahme und Zahlungsaufforderung.

Ich versichere, dass ich nur gesund an dem Trainingswochenende teilnehmen werde.

Außerdem erkenne ich, die zu dem Zeitpunkt der Maßnahme geltenden Bestimmungen der „Verordnung über den Umgang mit dem SARS-CoV-2-Virus und COVID-19 in Brandenburg“ an und verhalte mich entsprechend.

.....
Datum, Unterschrift

Landesschwimmverband Brandenburg e.V.
Olympischer Weg 2
14471 Potsdam
info@lsv-brandenburg.de



Präsident Wolfgang Rupieper
Geschäftsführerin Maren Nagel
Vizepräsident Sport Yannick Lebherz
Vizepräsidentin Finanzen Katja Friese
Vizepräsident Verbandsentwicklung Vico Kohlat
Vizepräsident BFG Matthias Greve

Kontoverbindung
IBAN DE77160500001000943042
BIC WELADED1PMB
MBS Potsdam
Gläubiger-Identifikationsnummer
DE95ZZZ00001376532
Steuernummer 046114010053
Vereinsregister-Nr. VR 128 P

Landesschwimmverband Brandenburg e.V.
Olympischer Weg 2
14471 Potsdam
Telefon 0331 901179
Email info@lsv-brandenburg.de
Infos www.lsv-brandenburg.de