

Hochleistungs-Trainingslager für Delphine

Vorbereitungs-Trainingslager für die DMS in Mittersill (Austria)
Mittwoch, 02.01.2019 bis Sonntag, 06.01.2019

Zu Beginn des neuen Jahres 2019 fahren die besten Schwimmer der 1. Delphin DMS Herren- und Damenmannschaft (max. 12 Teilnehmer) nach Mittersill ins Sporthotel Kogler, wo wir uns in Ruhe auf die DMS vorbereiten wollen. Wir trainieren morgens zwei Stunden und mittags zwei Stunden im Wasser. Da das Hotel über einen hervorragenden Krafraum verfügt, gibt es für die ausgewachsenen Athleten die Möglichkeit, sich zusätzlich an den Geräten auszupeinern. Zur Teilnahmeberechtigung werden die Leistungen der letzten DMS sowie der laufenden Saison berücksichtigt.

Kosten: 199,00 € pro Teilnehmer bei Mitfahrgelegenheit im Vereinsbus

Hochleistungs-Grundlagen-Trainingslager für alle Delphine (Austria)
Sonntag, 06.01.2019 bis Sonntag, 13.01.2019

Als Ergänzung zum DMS-Trainingslager, dürfen die besten Schwimm-Delphine sowie die Swim & Runners, als auch die Triathleten mit dem Chef der Mission, eine Woche länger, also bis zum 13.01.2019, in Mittersill bleiben. Das Training verändert sich wie folgt: als Frühsport gibt es Lauftraining. Das intensive Schwimmtraining startet nach dem Frühstück. Nach dem Mittagessen beginnt ein intensives Ski-Langlauftraining. Teilnehmen dürfen alle Delphine die sich für die Deutschen Meisterschaften qualifizieren wollen.

Fahrtenleiter: Heinz Kammann

Kosten: 299,00 € pro Teilnehmer bei Mitfahrgelegenheit im Vereinsbus

Ausdauertrainingslager in Verona

Donnerstag, 21.03.2019 bis Sonntag, 31.03.2019

Alle **Top-Delphine** sind herzlich eingeladen mit uns nach Verona zu fahren, um dort zu trainieren, wo die italienische Schwimm-National-Mannschaft beheimatet ist. Neben den täglichen zwei Schwimmeinheiten, gibt es auch jeden Tag zwei Lafeinheiten sowie eine freiwillige Radeinheit.

Fahrtenleiter: Heinz Kammann

Kosten: werden umgelegt

Oster-Hochleistungscamp 2019 in Mittersill (Austria)

Sonntag, 14.04.2019 bis Donnerstag, 25.04.2019

Wie in jedem Jahr fahren wir mit unseren Leistungsschwimmern zur Vorbereitung der Saisonhöhepunkte zu Ostern nach Mittersill. Wir trainieren vor Ort in zwei Leistungsgruppen. Alle Teilnehmer dieser Gruppen müssen sich auf die Westdeutschen Meisterschaften in NRW vorbereiten. Beide Gruppen werden unter Leitung von Christiane Bähre und Sabine Bieber betreut. Da nur diese Kinder das Privileg haben im Vereinsbus ohne Eltern mit anzureisen, sind die Plätze die wir hier anbieten können natürlich begrenzt.

Verantw.Trainer: Christiane Bähre & Sabine Bieber

Kosten: 699,99 € pro Teilnehmer

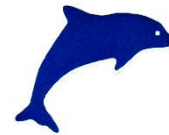
Trainingslager Club der Besten in Katwijk (Niederlande)

Donnerstag, 16.05.2019 bis Sonntag, 19.05.2019

Das Trainingslager ist für Sportler gedacht, die sich auf die Deutschen Meisterschaften vorbereiten wollen und schon ihre Qualifikationen erreicht haben. Hier in Katwijk werden wir alle Möglichkeiten ausschöpfen, um die Teilnehmer optimal auf ihre Saisonhöhepunkte vorzubereiten. So werden wir vor Ort mit der geballten Delphinpower versuchen jeden Sportler individuell so gut vorzubereiten, dass er sich seine Wunscherfolge nach Möglichkeit in dieser Saison erfüllen kann.

Fahrtenleiter: Heinz Kammann

Kosten: werden umgelegt



Trainingscamps der Delphin Vereine e. V. SSSV, Waspo, Tria 2019

Familien-Trainingslager

1. **Oster-Familientrainingslager für alle Delphine in Mittersill (Austria)**
2. **Talentecamp in Schloss Dankern (Deutschland)**
3. **Herbsttrainingslager auf Fuerteventura**
4. **Familien-Silvesterfahrt nach Tschechien**

Internationale Hochleistungstrainingslager für Toptalente im Triathlon und Schwimmen sowie Swim & Runners

1. **Vorbereitungs-Trainingslager für die DMS in Mittersill**
2. **Hochleistungs-Grundlagen-Trainingslager für alle Delphine**
3. **Ausdauer-Trainingslager in Verona**
4. **Oster-Hochleistungscamp in Mittersill**
5. **Club der Besten in Katwijk**

Trainingslager für Master

1. **Mastercamp in Sardinien**
2. **Trainingslager für Master in Berlin**

All Denjenigen, die über keinen guten Kontakt zu einem Reisebüro verfügen, empfehlen wir, sich vertrauensvoll an unsere aktive Mutter, Frau Andrea Ader, First Reisebüro Essen, Rüttenscheider Straße 149, 45130 Essen, Telefonnummer 0201-874290, zu wenden. Sie hat sich als Reiseverkehrskauffrau bereit erklärt, uns bei den Buchungen behilflich zu sein.

Familientrainingslager

Oster-Ski- und Schwimmtrainingslager für alle Delphine in Mittersill (Austria)

Sonntag, 14.04.2019 bis Montag, 22.04.2019

Teilnehmen können alle Delphinkinder ab 6 Jahren, sofern sie wenigstens von einem Eltern- bzw. Großeltern teil begleitet werden. Die für diese Gruppe vorgesehenen Trainer werden gemeinsam die Kinder von Sonntag, 14.04.2019 bis Sonntag, 21.04.2019, täglich sowohl beim Schwimmen als auch beim Skifahren betreuen. Die Gruppe bekommt ein individuelles Programm, das auf ihr Alter und ihre Fähigkeiten optimal zugeschnitten ist. Z. B. ist Ostersonntag Familienskitag, also kein Gruppenzwang. Wir fahren nach Mittersill ins Sporthotel Kogler. Das Hotel verfügt über ein eigenes 25 m Trainingsbecken, Sauna und eine Wellnessoase. Daneben gibt es im Hotel viele andere Annehmlichkeiten, die die Herzen höher schlagen lassen. Jede Familie bucht die Unterkunft nach Ihren individuellen Vorstellungen. Da die Kinder alle im Zimmer der Eltern wohnen, sind für die teilnehmenden Kinder zusätzliche Teilnahmegebühren für die Betreuung vor Ort zu zahlen. Selbstverständlich kommen für die Skifahrer Skipasskosten, Fahrkosten etc. vor Ort noch hinzu. Für alle teilnehmenden Kinder ist nur die eigene Anreise mit den Eltern zum Trainingslager möglich, da wir nur über zwei Busse und somit über 14 Plätze für die Hochleistungsschwimmer verfügen. Das Sportprogramm für die Teilnehmer sieht feste Abläufe vor, die jedoch je nach Wetterbedingungen flexibel sein müssen. Zusätzlich bieten wir täglich, auf Wunsch gegen Aufpreis, private Schwimm- oder Skibetreuung an. Auch Gruppenhopping muss mit Aufpreis belegt werden, da dies für die Gruppe sehr störend ist.

Kosten: Schwimmen 75,00 €, Kosten Skifahren 75,00 €
Teilnehmer, die gleichzeitig Mitglieder sind und an allen Trainingseinheiten teilgenommen haben, zahlen nur 75,00 € statt 150,00 €.

Veranstalter: Wassersportclub Blau-Gelb Delphin Bochum e.V.

Talentecamp im Feriencentrum Schloss Dankern/Haren an der Ems

Mittwoch, 21.08.2019 bis Sonntag, 25.08.2019

Das Feriencentrum Schloss Dankern liegt in Haren an der Ems. Wir laden alle Delphinkinder ein, mit Sabine Bieber, der Bochumer Cheftrainerin, an unserem Talentecamp in Haren teilzunehmen. Der Lehrgang geht von Mittwochnachmittag bis Sonntagmorgen. Die Kinder werden von wenigstens einem Eltern- oder Großeltern teil begleitet, die auch am Sportprogramm teilnehmen sollten. Täglich gibt es drei Sporteinheiten, morgens den Frühsport, in der Mittagszeit das Radfahren und am späten Nachmittag das Schwimmtraining. Des Weiteren besteht die Möglichkeit für die Eltern und ehemalige verdiente Schwimmer, am Parallelangebot „Golfen mit dem Chef der Mission“, teilzunehmen. Die Unterkunft (Apartmenthäuser) wird von den teilnehmenden Familien selbst gebucht. Evtl. schließen sich zwei oder drei Familien zu einer Wohneinheit zusammen.

Ob Feriencentrum, umliegende Apartments, Pensionen oder Zimmer auf Bauernhöfen, jeder bucht die Unterkunft nach seinen individuellen Vorstellungen.

Fahrtenleiter: Heinz Kammann

Begleitende Trainerin: Sabine Bieber

Veranstalter: Wassersportclub Blau-Gelb Delphin Bochum e.V.

P.S. Wir weisen in diesem Jahr ausdrücklich darauf hin, dass nur die Kinder mitfahren können, die an allen Trainingseinheiten teilnehmen.

Training im Urlaub auf Fuerteventura in den Herbstferien

Donnerstag, 17.10.2019 bis Sonntag, 27.10.2019

Auch in den Herbstferien 2019 geht es wieder zu Europas erster Adresse für Topsportler, nämlich nach Fuerteventura ins Las Playitas. In diesem Jahr werden wir ein anderes Format für unsere Delphine anbieten. So hoffen wir, dass vielleicht noch mehr Interessenten uns begleiten werden.

Die Delphin Betreuercrew wird von Donnerstag, dem 17.10.2019 bis Sonntag, dem 27.10.2019, vor Ort sein. Da jeder seine Reise selbst bucht, empfehlen wir eine Komplettbuchung über die DER oder auch TUI, da es sich hier um Komplettpreise inkl. Flug handelt und diese bei frühzeitiger Buchung günstiger sein werden.

Vor Ort bietet die Delphincrew vormittags täglich eine große Trainingseinheit über ca. 3 Stunden an. Der Nachmittag ist zur freien Verfügung für alle Familien. Jeder kann selbst entscheiden, ob er im Liegestuhl liegen, einen Ausflug machen möchte, am reichhaltigen Hotelsportprogramm teilnimmt oder ein Schwimm-Sondertraining, einzeln oder in der Gruppe, bei einem Delphintrainer gegen Aufpreis bucht. Selbstverständlich gibt es auch wieder die beliebten Golfschnuppertouren mit dem Leiter der Mission. Wichtig ist für uns, dass sich jeder wohlfühlt und der Erholungsfaktor genau so groß ist wie der Trainingsfaktor.

Fahrtenleiter: Heinz Kammann und / oder einer seiner Vertreterinnen
Veranstalter: Wassersportclub Blau-Gelb Delphin Bochum e.V.

Familien Silvesterfahrt nach Tschechien

Freitag, 27.12.2019 bis Donnerstag, 02.01.2020

Unsere Cheftrainerin in Bochum fährt mit ihrem Bieber-Team in den Nationalpark Böhmerwald nahe der Grenze Nationalpark Bayerischer Wald in die Gemeinde Srni, 50 km von Zwiesel entfernt. Das Hotel Srni verfügt über einen eigenen Innenpool, eine Mehrzwecksporthalle, Kletterwand und einen Mehrzweckraum. Alle die Familien, die mit ein wenig Training den Weihnachtspeck abbauen wollen, sind herzlich eingeladen unsere Trainerin zu begleiten. Jeder bucht das Hotel selbst und man trifft sich vor Ort je nach Wetterlage wahrscheinlich morgens zum Schwimmen und nachmittags zum gemeinsamen Schneesport. Höhepunkt dieser Fahrt könnte die große Hotel-Silvesterfeier werden, die in den Bergen ein ganz besonderes Flair genießt. Topsportler können von Tschechien mit uns zum nächsten Trainingslager nach Mittersill reisen.

Fahrtenleiterin: Sabine Bieber
Zusatztrainer: nach Vereinbarung und Teilnehmerzahl
Veranstalter: Wassersportclub Blau-Gelb Delphin Bochum e.V.

Master-Camp in Sardinien

Mittwoch, 01.05.2019 bis Sonntag, 05.05.2019

Mit dem Flieger geht es am 01.05.2019 zum Kurztrainingslager für Masterschwimmer nach Sardinien. Wir wohnen im Hotel Georg-Village-Resort, dem Swim Hot Spot im Mittelmeerraum. Hier, wo so mancher Olympiasieger und Weltrekordler seine ersten Einheiten geschwommen hat, werden wir versuchen unsere Masterschwimmerinnen und Masterschwimmer, schnell und erfolgreich in Form zu bringen. Neben einem 50 m und 25 m Freibecken, besitzt das Hotel auch eine 25 m Schwimmhalle sowie einen Fitnessraum, der sich an den Bedürfnissen von Profisportlern orientiert. Es handelt sich also um ein Trainingslager, dass man sich nicht entgehen lassen sollte. Selbstverständlich dürfen auch unsere anderen Top-Delphine, zur Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften, an diesem Camp teilnehmen.

Fahrtenleiter: Heinz Kammann
Veranstalter: SV Delphin Tria Kettwig e.V.

Masterfahrt nach Berlin

Mittwoch, 29.05.2019 bis Sonntag, 02.06.2019

Mit dem Vereinsbus geht es nach Berlin ins Hotel Oderberger, einem ehemaligem Schwimmbad, welches in ein Hotel umgebaut wurde. So haben wir die Möglichkeit, jeden Morgen vor dem Frühstück, unsere Schwimmeinheiten durchzuführen, so dass wir täglich zur Sightseeing Tour fit wie die Turnschuhe erscheinen können. Da zur gleichen Zeit die Deutschen Jugendmeisterschaften in Berlin stattfinden, werden wir es uns nicht nehmen lassen, auch dort einmal vorbeizuschauen. Wegen der schönen Lage des Hotels im Stadtteil Prenzlauer Berg, haben wir das Privileg, in Deutschlands Szene Place Nummer 1, jeden Abend Essen gehen zu können. Wem das nicht reicht, dem würde sich auch die Möglichkeit bieten, die halbe Nacht in einer der zahlreichen Clubs der Hauptstadt zu verbringen.

Fahrtenleiter: Heinz Kammann
Veranstalter: SV Delphin Tria Kettwig e.V.