

Tria-Hochleistungs-Trainingslager für Delphine

**Neujahrsfahrt nach Mittersill (Austria)
Sonntag, 02.01.2022 bis Mittwoch, 12.01.2022**

Zu Beginn des neuen Jahres 2022 fahren die besten Schwimmer und Triathleten mit Heinz & Nina ins Sporthotel Kogler, wo wir uns in Ruhe auf die Saison 2022 vorbereiten wollen. Wir trainieren morgens drei Stunden im Wasser und mittags drei Stunden in der Loipe. Da das Hotel über einen hervorragenden Kraftraum verfügt, gibt es für die ausgewachsenen Athleten die Möglichkeit, sich täglich zusätzlich an den Kraftgeräten auszupowern. Teilnahmeberechtigt sind alle Qualifikanten der NRW Meisterschaften und aufwärts. Gegen Zahlung von 599,00 € können, sofern Platz ist, auch Mitglieder der Delphin DMS-Mannschaften mitfahren.

Fahrtenleiter: Heinz Kammann und Nina Mosen
Kosten: 399,00 € für eingeladene Teilnehmer, alle anderen 599,00 €



**Oster-Hochleistungscamp 2022 in Mittersill (Austria)
Sonntag, 10.04.2022 bis Donnerstag, 21.04.2022**

Wie in jedem Jahr fahren wir zu Ostern mit unseren Leistungssportlern zur Vorbereitung der entscheidenden Meisterschaften nach Mittersill ins Sporthotel Kogler. Wir trainieren vor Ort in zwei Leistungsgruppen. Christiane übernimmt die Leistungsgruppe A, mit dem Ziel Deutsche Jahrgangsmeyerschaften. Sabine leitet die Talentgruppe. Da nur diese Kinder aus diesen beiden Gruppen das Privileg haben, im Vereinsbus ohne Eltern mit anzureisen, muss die Anfahrt aller anderen Kinder von den Eltern selbst organisiert bzw. finanziert werden oder sie begleiten uns und ihre Kinder mit der gesamten Familie und wohnen gemeinsam in einem Hotel-Familienzimmer.

Kosten: 699,99 € für Teilnehmer ohne Eltern im Vereinsbus



**NRW Camp in Siegburg
Freitag, 13.05.2022 bis Sonntag, 15.05.2022**

Alle **Top-NRW-Delphine** sind herzlich eingeladen, mit uns nach Siegburg zu fahren, um uns dort auf die nächsten Wettkämpfe vorzubereiten. Wir wohnen im Friendly Cityhotel Oktopus, das über ein 25 m Becken und eine 50 m Bahn verfügt. Wir hoffen, unsere Sportler so optimal auf die NRW Meisterschaften vorbereiten zu können.

Verantw. Trainer: nach Vereinbarung **Kosten: werden umgelegt**



**Trainingslager Club der Besten in Katwijk (Niederlande)
Freitag, 20.05.2022 bis Sonntag, 22.05.2022**

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 ihren Saisonhöhepunkt 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. Es gibt nur wenige Jugendliche, die es geschafft haben, an den Deutschen Meisterschaften teilzunehmen und wir sind stolz auf sie.

Fahrtenleiter: Christiane Bähre
Kosten: Die qualifizierten Sportler müssen nur für ihre Verpflegungskosten aufkommen.



**Deutsche Jahrgangsmeyerschaften in Berlin
Donnerstag, 26.05.2022 bis Sonntag, 29.05.2022**

Auf dieser Fahrt werden unsere Delphin Nachwuchsschwimmer als Teilnehmer bei den Deutschen Jahrgangsmeyerschaften von uns tatkräftig vor Ort gecoacht und unterstützt. Wir, das Delphinteam, wohnen im Hotel Odenberger direkt am Prenzlauer Berg. Alle Sportler und ihre Begleitungen sind herzlich eingeladen sich auch in unserem Hotel einzubuchen, aber auch jede andere Unterkunft ist möglich. Ansonsten treffen wir uns jeden Morgen vor dem Wettkampfbad und übernehmen hier die Kinder zur Wettkampfbetreuung.

Fahrtenleiter: Christiane Bähre **Kosten: werden umgelegt**



Trainingscamps
der Delphin Vereine e. V.
SSSV, Waspo, Tria, Winz Baak & Aqualand 2022
SSSV, Waspo, Tria, Winz Baak & Aqualand 2022

Trainingslager für die Familie

- 1. Delphin-Oster-Familientrainingslager in Mittersill (Austria)**
- 2. Abschlussfahrt für die DMS-Mannschaften**
- 3. Familien-Talentecamp in Schloss Dankern (Deutschland)**
- 4. Familientrainingslager im Herbst auf Fuerteventura**
- 5. Familien-Silvesterfahrt nach Zell am See**

Leistungscamp für Delphins Beste

- 1. Neujahr-Grundlagentrainingslager Mittersill für alle Top-Delphine**
- 2. Oster-Trainingslager für alle Delphin Leistungssportler**
- 3. NRW-Vorbereitungs-Camp in Siegburg**
- 4. Club der Besten in Katwijk**
- 5. Deutsche Jahrgangsmeyerschaften in Berlin**

Trainingslager für Master

- 1. Master-Schwimmtrainingslager in Frankfurt**
- 2. Vorbereitungslehrgang für die Deutschen Mastermeisterschaften**
- 3. Adventfahrt nach Winterberg**

Ob Familiencamp, Mastercamp oder Hochleistungscamp. Die Delphin Trainingslager gehören zu den besten in Europa, da wir sehr großen Wert auf die Trainingsorte sowie die Ernährung legen. Es handelt sich meistens um Hot Spots, an denen die besten Sportler Europas trainieren. So ist gewährleistet, dass wir hervorragende Trainingsbedingungen haben, eine sportgerechte Ernährung angeboten bekommen und die Ausnahmethleten auch internationale Trainingspartner vorfinden, die für eine positive Weiterentwicklung garantieren. Wir sind stolz darauf, mit den Trainingslagern unsere Delphine glücklich zu machen.

Trainingslager für die gesamte Familie

Oster-Ski- und Schwimmtrainingslager für alle Delphinfamilien
Sonntag, 10.04.2022 bis Montag, 18.04.2022

Neben dem Oster-Schwimmleistungscamp für Wettkampfschwimmer, bieten wir auch von Sonntag, 10.04.2022 bis Oster-Montag, 18.04.2022 ein Familienostercamp im Sporthotel Kogler in Mittersill an. Eingeladen sind insbesondere die schwimm- und skisportinteressierten Familien, die sich zum einen über ein nettes Osterprogramm freuen und zum anderen mit ihrer Anwesenheit und Teilnahme unseren Verein unterstützen wollen. Das Hotel verfügt über eine eigene Schwimmhalle mit 25 m Becken, Wellness- und Beauty-Oase, Tennis- und Kletterhalle, Kinderreitstall und Bikestation sowie Fitnessstudio und Saunalandschaft. Es handelt sich also um eine Premiumlocation in den Kitzbüheler Alpen. Vor Ort bieten wir eine Ski- und Schwimm- sowie eine Sport- und Schwimmgruppe mit festen Tagesabläufen durch die Betreuung unseres Trainerteams an. Selbstverständlich können die Eltern während der Zeit die Sportgruppen ihrer Kinder begleiten, insbesondere beim Skifahren. Gegen Aufpreis können auch Privatunterricht oder auch einzelne Stunden in anderen Gruppen sowie Gruppenthopping gebucht werden. Jede Familie organisiert die Anreise selbst und bucht ihr Lieblingszimmer direkt bei der Hotelleitung. Wir freuen uns natürlich über jede Familienbuchung umso mehr.

Fahrtenleiter: Heinz Kammann & Co.
Betreuungskosten vor Ort: 99,00 € pro Teilnehmer
Veranstalter: Wassersportclub Blau-Gelb Delphin Bochum e.V.

Abschlussfahrt 2022 für die DMS-Mannschaften

Leider ist die DMS 2022 Corona bedingt für unsere Mannschaften ausgefallen und so haben wir uns entschieden, auch die Abschlussfahrt in diesem Jahr nicht stattfinden zu lassen. Wir wollen aber die Gelegenheit nutzen, um unsere Sportler aufzurufen, bei der DMS 2023, die wahrscheinlich im Februar stattfindet, um so besser vorbereitet mit gesamter Mannschaft an den Start zu gehen. Natürlich werden wir dann auch wieder zur Belohnung, kurz vor den Sommerferien, eine Abschlussfahrt für die DMS-Mannschaften planen.

Talentecamp mit Familien im Feriencenter Schloss Dankern/Haren an der Ems
Mittwoch, 03.08.2022 bis Sonntag, 07.08.2022

Das Feriencenter 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 älteren Schwimmer bzw. Geschwisterkinder, am Parallelangebot „Golfen mit dem Chef der Mission“, gegen eine Zusatzgebühr teilzunehmen. Die Unterkunft (Apartmenthäuser) wird von den teilnehmenden Familien selbst gebucht. Ob Feriencenter, umliegende Apartments, Pensionen oder Zimmer auf Bauernhöfen, jeder bucht die Unterkunft nach seinen individuellen Vorstellungen und lässt sich von uns vor Ort trimmen.

Fahrtenleiterin: Sabine Bieber
Veranstalter: Wassersportclub Blau-Gelb Delphin Bochum e.V.

Training im Familienurlaub auf Fuerteventura in den Herbstferien
Montag, 03.10.2022 bis Freitag, 14.10.2022

Auch in den Herbstferien 2022 geht es wieder zu Europas erster Adresse für Topsportler, nämlich nach Fuerteventura ins Las Playitas. Wir bieten vor Ort jeden Tag ein Schwimmtraining für die Kinder, zur Verbesserung der eigenen Leistung und zusätzlich am Nachmittag eine gemeinsame Eltern/Kind Einheit mit individuellem Schwimmprogramm, an. Jeder Teilnehmer bucht seinen Aufenthalt selbst und bestimmt die Aufenthaltszeit nach seinen eigenen Möglichkeiten. Wir bieten unsere Sportprogramme von Montag, 03.10.2022 bis Freitag, 14.10.2022 an. Selbstverständlich bietet unsere Cheftrainerin in den Nachmittagsstunden auch ihre beliebten und erfolgreichen privaten Einzelstunden, zur Verbesserung der Schwimmtechniken, an.

Daneben besteht natürlich auch bei dieser Fahrt die Möglichkeit, sich bei unserem Chef der Mission in das muntere Golfprogramm „Schnuppergolfer mit Heinz für Jedermann“ einzubuchen. Sehr Golfinteressierte können dieses Programm erweitern und mit dem Golflehrer vor Ort noch ein paar Einzelstunden vereinbaren, um sich sofort auf die Platzreife vorzubereiten.

Fahrtenleiter: Heinz Kammann & Co.
Veranstalter: Wassersportclub Blau-Gelb Delphin Bochum e.V.

Familien Silvesterfahrt nach Zell am See
Dienstag, 27.12.2022 bis Montag, 02.01.2023

Zum Jahreswechsel fahren wir zum Gut Wolferl nach Zell am See, um dort zu trainieren und gemeinsam Silvester zu feiern. Die Wohnanlage verfügt über einen Campingplatz, eine Pension und ein Hotel. Sozusagen für jeden Geldbeutel die optimale Unterkunft. Das hoteleigene 50 m Hallenbad darf von allen Gästen benutzt werden und wir wollen hier morgens zwei bis drei Stunden trainieren. Am Nachmittag steht dann Ski-Langlauf auf dem Plan. Der Rest des Tages gehört den Familien. Jeder bucht individuell seine Unterkunft und seinen Aufenthalt selbst. Wir sind vor Ort und bieten das Trainings- und Betreuungsprogramm.

Fahrtenleiter: nach Vereinbarung
Veranstalter: SSSV Blau-Gelb Delphin e. V.

Triat-Delphin-Trainingslager für Master

Master-Schwimmtrainingslager in Frankfurt
Freitag, 25.03.2022 bis Sonntag, 27.03.2022

Während in Mainz eines der größten internationalen Schwimmfeste stattfindet, fahren wir mit den Masterschwimmern und ggf. einigen Nachwuchs-Topschwimmern ins Vital-Hotel-Frankfurt, wo wir optimal trainieren und relaxen können. Wer die Klasse hat, kann natürlich auch am ISF Wettkampf der Mainzer teilnehmen, um sich mit internationalen bekannten Schwimmern zu messen. Ein Saisonstart nach Maß für alle Top-Delphine, die noch hohe sportliche Ziele haben.

Fahrtenleiter: Heinz Kammann & Co

Vorbereitungslehrgang für die Deutschen Masters-Meisterschaften
Samstag, 27.08.2022 bis Freitag, 02.09.2022

Wir fahren mit dem Vereinsbus an die Ostsee ins Plaza Hotel Timmendorfer Strand, das über ein eigenes 25 m Frei- sowie Hallenbad verfügt. Das optimale Hotel, um sich mit den Masterschwimmern auf die Deutschen Meisterschaften vorzubereiten. Trainiert wird zweimal am Tag im Wasser und einmal entweder im Krafraum oder am Strand. Das Training wird individuell auf jeden Teilnehmer bzw. Teilnehmerin zugeschnitten, sodass wir am Ende der Woche eine kleine Leistungssteigerung von jedem erwarten. Es handelt sich hier um ein Mastercamp der Superlative.

Fahrtenleiter: Heinz Kammann & Co

Adventsfahrt nach Winterberg
Freitag, 16.12.2022 bis Montag, 19.12.2022

Wir fahren mit dem Vereinsbus nach Winterberg ins Hotel Oversum Vital Resort. Hier wollen wir dem vorweihnachtlichen Stress entgehen und die adventliche Schneestimmung in Winterberg aus vollem Herzen genießen. Da das Hotel über ein eigenes 25 m Becken in der Halle verfügt sowie die kostenlose Nutzung in seinem Krafraum anbietet, haben wir optimale Gelegenheiten kurz vor Weihnachten noch einige Pfunde im Hotel zu lassen und genug Platz für Weihnachtsbraten und Co. zu schaffen. Ich finde es ist eine besondere Art sich auf Weihnachten vorzubereiten. Ganz besonders möchte ich auch diese Fahrt unseren Delphin DMS-Schwimmern anbieten, damit sie die Zeit vor und nach Weihnachten und im neuen Jahr optimal nutzen, um sich auf ihre sportlichen Ziele vorzubereiten.

Fahrtenleiter: Heinz Kammann & Co