

## Masters Trainingscamp Lanzarote

03. - 10. Nov. 2023



Angeboten wird ein einwöchiges Trainingscamp auf Lanzarote mit den Schwerpunkten Techniktraining und Ausgleichsgymnastik. Geschwommen wird im olympischen Becken mit 50m-Bahn. Das Camp steht Masters-Schwimmer\*Innen aller Leistungslevel offen. Geplant sind täglich bis zu 2 Wassereinheiten à 90 - 120 Min., sowie mehrere Gymnastikeinheiten à 45-60 Minuten. Zusätzlich werden wir uns mit der Schwimmtechnik jedes einzelnen mit Hilfe von Videoanalysen auseinandersetzen. Das Training wird von erfahrenen Masters-Trainer\*innen (B-Lizenz Leistungssport Masters oder höher) begleitet.

**Organisation & Camp-Leitung:**

Margarete Esser

**Veranstaltungsort:**

**Club La Santa, Lanzarote**, 50m-Pool (Süßwasser),  
Kraftraum und vielen weiteren Sport- und  
Ausflugsmöglichkeiten

**Anmeldeschluss:**

**31.08.2023**

**Teilnehmerzahl:**

**min. 10 / max. 25**

**Kosten:**

**Trainerpaket EUR 250**

Unterkunft, Verpflegung, Flug, Transfer werden  
direkt bei CLS La Santa gebucht

**Geschätzte Kosten** für die Reise inkl. Flug, Unterkunft, Verpflegung und Transfer  
(Stand Ende Januar)

1 Woche	Comfort-Apartment	Suite
3er Belegung	959 €	1.499 €
2er Belegung	1.129 €	1.849 €
1er Belegung	1.679 €	2.909 €

Begleitpersonen sind willkommen, und können ebenfalls direkt bei La Santa gebucht werden.

Wer noch eine Zimmerpartnerin oder -partner sucht, kann sich gerne bei Margarete melden.

#### Infos zur Unterkunft

Sporthotel Club La Santa, weitere Details zur Unterkunft & Sportmöglichkeiten findet Ihr hier  
[Sporthotel - Sporturlaub auf Lanzarote! Hier buchen \(clublasanta.com\)](http://clublasanta.com)

Bitte bucht erst bei La Santa, wenn ihr eine Bestätigung für das Trainerpaket erhalten habt.  
Nur so könnt Ihr sicherstellen, dass das Trainingscamp auch stattfindet. Darüber hinaus  
empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittversicherung.

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von **mindestens 10 Personen** kann das Camp  
abgesagt werden; geleistete Zahlungen werden zurückerstattet. Die Teilnehmerzahl ist auf  
**max. 25 Personen** begrenzt.

Bei Fragen könnt ihr Margarete oder mich gerne kontaktieren, am liebsten per E-Mail.

Silke Heuser

Deutscher Schwimm-Verband e.V.  
Abteilung Wettkampfsport Masters  
Referentin Lehrwesen  
Richard-Breitenfeld-Str. 72  
60438 Frankfurt  
silke.heuser@dsv-master.de