



Mermaid-Training beim EC-Diving-Club

1. Über das Mermaid-Training

Das Mermaid-Training des EC-Diving-Club verbindet das Tauchen und Apnoetauchen mit dem professionellen Mermaiding. Im Mittelpunkt steht das Schwimmen mit einer Monoflosse sowie die Weiterentwicklung der technischen, sportlichen und künstlerischen Fähigkeiten unter Wasser.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen verschiedene Mermaiding-Schwimmtechniken und -Stile kennen und verbessern ihre Ausdauer, Fitness und Körperbeherrschung. Weitere Bestandteile des Trainings sind statisches und dynamisches Apnoetauchen, Grundlagen des Apnoetauchens, Rettungsübungen und Sicherheitsmaßnahmen sowie die Entwicklung einer ausdrucksstarken Unterwasserperformance.

Das Training findet in Kooperation mit **Mermaids United** statt, einer Konzeptschule für professionelles Mermaiding mit Monoflosse. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden entsprechend ihrem individuellen Leistungsstand und ihren persönlichen Zielen gefördert.

Je nach Entwicklung und Leistungsstand besteht die Möglichkeit, sich vom Basic-Level über Advanced Mermaid/Merman bis hin zu Performance und Mermaiding Instructor weiterzuentwickeln.

2. Teamtraining und Wettkämpfe

Der EC-Diving-Club ist Ausrichter der **Mermaid Championships Germany 2026** und engagiert sich neben dem regulären Mermaid-Training auch in der Förderung und Unterstützung nationaler und internationaler Mermaid-Teams.

Wir begleiten und trainieren Teams, die sich auf freiwilliger Wettkampfbasis sportlich weiterentwickeln und an nationalen sowie internationalen Meisterschaften teilnehmen möchten.

Dabei stehen Teamgeist, Technik, Performance und die individuelle Weiterentwicklung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Mittelpunkt.

Auch die Teilnahme an Wettkämpfen ist freiwillig und bietet allen Interessierten die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten über das reguläre Training hinaus zu vertiefen und neue sportliche Ziele zu erreichen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können außerdem an Veranstaltungen, Wettbewerben wie den Official MerLympics, Conventions, Teamtreffen, regelmäßigem Mermaiding-Training und Performance-Schwimmen teilnehmen.

Das Training wird abwechselnd von professionell ausgebildeten ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainern geleitet.

3. Voraussetzungen für das regelmäßige Training

Für die Teilnahme am Mermaid-Training gelten folgende Voraussetzungen:

- Mindestalter: 8 Jahre
- Schwimmbabzeichen Bronze
- Gute Grundausbildung und sichere Schwimmkenntnisse
- Eigene Ausrüstung oder Ausrüstungsverleih über unseren Trainingspartner
- Teilnahme an einem Basic-Training oder einem vergleichbaren Kurs

Das Schwimmbabzeichen Bronze kann bei Bedarf auch im Rahmen des Vereinsangebots überprüft werden.

Ein Probetraining ist auch ohne Vereinsmitgliedschaft möglich. Die Termine werden zweimal jährlich vor Beginn des regulären Trainings sowie passend zu den Freibadöffnungen und Veranstaltungen angeboten. Die aktuellen Termine werden auf unserer Website veröffentlicht.

4. Mitgliedschaft und Kosten

Leistung	Kosten
Aufnahmegebühr für Kinder unter 14 Jahren	kostenlos
Aufnahmegebühr für Erwachsene	50 €
Vereinsmitgliedschaft	10 € monatlich
Mermaids-United-Zertifizierungs- und Trainingsgebühr (einmalig)	68 €
Ausrüstungsverleih pro Training	5 €

Der Vereinsbeitrag wird als Jahresbeitrag eingezogen. Die Mitgliedschaft ist monatlich kündbar.

5. Ablauf des wöchentlichen Trainings

Uhrzeit	Programmpunkt
18:40 Uhr	Treffpunkt
18:50 Uhr	Gemeinsames Aufwärmen
19:00–19:50 Uhr	Wasserzeit
20:00 Uhr	Abholung

6. Trainingsplan November 2026 bis Februar 2027

Beide Gruppen arbeiten grundsätzlich an denselben Trainingsinhalten. Die Übungen der Gruppe Nemo U10 werden altersgerecht angepasst. Bei einzelnen Übungen kann ein früherer Wechsel in das warme Becken erfolgen.

Datum	Nemo U10	Flipper und Erwachsene
08.11.2026	Advanced 1 – Spiele	Advanced 1 – Spiele
15.11.2026	Advanced 2 – Statik, NSB-Technik und Schwimmstile	Advanced 2 – Statik, NSB-Technik und Schwimmstile
22.11.2026	Advanced 3 – Dynamik	Advanced 3 – Dynamik
29.11.2026	Advanced 4 – Rettung und NSB-Technik	Advanced 4 – Rettung und NSB-Technik
06.12.2026	Advanced 5 – Tiefwasser	Advanced 5 – Tiefwasser
13.12.2026	Advanced 6 – Performance und NSB-Technik	Advanced 6 – Performance und NSB-Technik
20.12.2026	Teamspiele	Teamspiele
27.12.2026	Ferien – kein reguläres Training	Ferien – kein reguläres Training
03.01.2027	Ferien – kein reguläres Training	Ferien – kein reguläres Training
10.01.2027	Wiederholung Advanced Skills – alle Inhalte	Wiederholung Advanced Skills – alle Inhalte
17.01.2027	Advanced-Prüfung oder Skill Circle	Advanced-Prüfung oder Skill Circle
24.01.2027	Synchronschwimmen	Synchronschwimmen
31.01.2027	Synchronschwimmen I	Synchronschwimmen I
07.02.2027	Ferien – Faschingstauchen zu den regulären Trainingszeiten	Ferien – Faschingstauchen zu den regulären Trainingszeiten
14.02.2027	Gruppenperformance – Übungen auf Advanced Level	Gruppenperformance – Übungen auf Advanced Level
21.02.2027	Ausdauertraining	Ausdauertraining
28.02.2027	Ausdauer und Gruppenperformance – Advanced Skills	Ausdauer und Gruppenperformance – Advanced Skills

Probetraining voraussichtlich am 28.02.2027

7. Intensives Wettkampf- und Teamtraining 2027

Im Jahr 2027 findet zusätzlich zum regulären Trainingsplan ein intensives Training für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer statt, die sich auf die Teilnahme an den internationalen Mermaid-Meisterschaften vorbereiten.

Das zusätzliche Training konzentriert sich insbesondere auf:

- Intensive Vorbereitung der Einzel- und Gruppenperformances
- Synchronität und Choreografie
- Technische Weiterentwicklung auf Advanced Level
- Ausdauer, Dynamik und Unterwasserperformance
- Teamarbeit und Wettkampfvorbereitung

Die Teilnahme am zusätzlichen Wettkampftraining erfolgt freiwillig und richtet sich an die entsprechend interessierten und qualifizierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

8. Unser Ziel

Unser Ziel ist es, Menschen für das Mermaiding zu begeistern und sie Schritt für Schritt in ihrer sportlichen, technischen und kreativen Entwicklung zu begleiten.

Ob als Hobby, zur Verbesserung der Schwimmtechnik, für die persönliche Weiterentwicklung oder mit dem Ziel, an Shows und Wettbewerben teilzunehmen – bei uns stehen die Freude am Wasser, Sicherheit, Teamgeist und die individuelle Förderung im Mittelpunkt.