

# Carolin Schwimm- Olympia-Pries



## Nachwuchsleistungssportlerin Bundeskader Schwimmen

✉ carolin.pries@example.de 📞 +49 30 9876 5432 📍 Berlin, Deutschland  
🌐 carolin-pries-swimming.de 📄 linkedin.com/in/carolin-pries-swimming  
📷 instagram.com/carolin.pries.swim

### Profil

Nachwuchsleistungssportlerin (BL/PK2-Bundeskader Schwimmen) am Olympiastützpunkt Berlin mit Abitur am Sportgymnasium Werder. Persönliche Bestzeit 100m Freistil 0:54,82, 200m Lagen 2:13,40. Drei Mal Deutsche Jugendmeisterin, EM-Bronze U18. Aktuell in Vorbereitung auf Olympia-Qualifikation 2028 in Los Angeles mit 28 Trainingseinheiten pro Woche.

### Berufserfahrung

#### Nachwuchsleistungssportlerin Bundeskader BL/PK2

07/2024 - heute

Olympiastützpunkt Berlin / DSV Deutscher Schwimm-Verband  
Berlin, Deutschland

Vollzeit-Athletin in Olympia-Vorbereitung mit Bundeskader-Status BL/PK2

- 28 Trainingseinheiten pro Woche (Wasser + Athletik + Mental + Recovery) unter Bundestrainer DSV
- Persönliche Bestzeit 100m Freistil von 0:56,12 auf 0:54,82 verbessert, Limit für EM-Qualifikation unterboten
- EM-Bronze U18 2024 in Belgrad über 200m Lagen (2:13,40) als individuelle Medaille
- 3 Deutsche Jugendmeistertitel 2023/2024 (100m und 200m Freistil, 4x100m Lagen Staffel)
- Performance-Tracking mit Polar H10 + Lactate Pro 2 + Cosmed K5  
Spiroergometrie wöchentlich mit Sportwissenschaftler

#### Schülerathletin Sport-Schwerpunkt

09/2020 - 06/2024

Sportgymnasium Werder / SG Neukölln Berlin Schwimmen

Werder (Havel), Deutschland

Parallel zur schulischen Hochschulreife in Eliteschule des Sports

- Doppelqualifikation Abitur 1,8 + sportliche Aufnahme in NK2-Bundeskader DSV 2022
- Erste Deutsche Jugendmeisterschaft 2022 über 200m Lagen (2:16,80)
- Steigerung der wöchentlichen Trainingsstunden von 18 auf 26 mit konstantem Notendurchschnitt
- Internat-Leben mit 42 weiteren Spitzensport-Schülerinnen,  
Mannschaftskapitänin im letzten Schuljahr

### Fähigkeiten

Sportartspezifische Technik  
(Schwimmen, Freistil, Lagen)

Athletik & Krafttraining

Wettkampfpsychologie

Trainings- & Wettkampfplanung

Ernährungsmanagement

GPS-Tracking & Performance-  
Analyse (Garmin, Polar H10)

Sportmedizinisches  
Selbstmanagement

Sportenglisch C1

### Zertifikate

DSV Bundeskader BL/PK2  
Schwimmen

08/2024

EM-Medaille Bronze U18  
Belgrad 2024 (200m Lagen)

05/2024

## Ausbildung

Allgemeine Hochschulreife	09/2018 - 07/2024
Sportgymnasium Werder Heimstadt (Olympiastützpunkt Berlin)	
Werder (Havel), Deutschland	
Abitur Sport-Schwerpunkt	1,8
B.A. Sportwissenschaft	10/2024 - heute
IST Hochschule für Management Düsseldorf, Deutschland (Fernstudium)	
Sportwissenschaft (Teilzeit, parallel zur aktiven Karriere) GPA:	

## Projekte

Olympia-Vorbereitungs-Programm LA 2028	06/2024 - heute
Strukturierter 3-Jahres-Plan mit Bundestrainer DSV, Verein und Olympiastützpunkt Berlin	
Sport-Stipendium DOSB Top-Talent	01/2025 - heute
Vollstipendium der Deutschen Sporthilfe für Top-Talente (12.000 EUR/Jahr)	

DLRG Rettungsschwimmer  
Silber  
03/2024

Übungsleiter-C-Lizenz  
Schwimmen DSV  
06/2023

## Sprachen

Deutsch Muttersprache  
Englisch C1

## Stärken

### Disziplin

Trainiere seit 8 Jahren konsequent 6 Tage pro Woche, ohne eine einzige Trainingseinheit aus mangelnder Motivation zu verpassen

### Mentale Stärke

Habe nach Verletzungspause 9 Monate 2023 mein Niveau in 14 Monaten wiederhergestellt und PB verbessert

### Lernfähigkeit

Adaptiere Techniktipp von Trainerin sofort im Wasser und prüfe mit Video-Analyse die Umsetzung