

# Helena Champions-League-Eichinger

## Profi-Schwimmerin Olympia-Kader DSV

✉ helena.eichinger@example.de

☎ +49 6221 9988 7654

📍 Heidelberg, Deutschland

🌐 helena-eichinger-swimming.de

🌐 linkedin.com/in/helena-eichinger

📷 instagram.com/helena.eichinger.dsv



### PROFIL

Profi-Schwimmerin Olympia-Kader DSV mit Spezialisierung 100m Schmetterling und 200m Lagen, OK-Bundeskader seit 2021. Persönliche Bestzeit 100m Schmetterling 56,82 s, 200m Lagen 2:09,14 (Deutscher Rekord 2024). Olympia-Teilnehmerin Tokyo 2020 und Paris 2024 (Bronze 200m Lagen). 4-fache Deutsche Meisterin, EM-Gold 2024 in Belgrad. Verbeamtete Bundespolizei-Sportfördergruppe NRW, parallel B.A. Sportwissenschaft an der DSHS Köln.

### BERUFSERFAHRUNG

#### Profi-Schwimmerin Olympia-Kader DSV (Bundespolizei-Sportförderung)

DSV Deutscher Schwimm-Verband / Bundespolizei Sportfördergruppe NRW

Olympia-Vorbereitung mit verbeamtetem Bundespolizei-Spitzensport-Status

📅 10/2021 - heute 📍 Heidelberg, Deutschland

- Persönliche Bestzeit 200m Lagen von 2:11,42 s (2021) auf 2:09,14 s (2024) verbessert (Deutscher Rekord)
- Olympia Paris 2024 Bronze 200m Lagen + Olympia Tokyo 2020 Finalplatzierung (5. Platz)
- EM Belgrad 2024 Gold 100m Schmetterling + 4 Deutsche Meistertitel 100m und 200m Lagen
- Spiroergometrie Cosmed K5 + Lactate Pro 2: VO2max 62,4 ml/kg/min, Schwellenwert 4,2 mmol/L Laktat
- 12 FINA-World-Cup-Auftritte 2024 mit 7 Podiums-Plätzen, Schmetterling-Punktekonto Top-3 weltweit

#### Profi-Schwimmerin Bundeskader DC2

Olympiastützpunkt Heidelberg / DSV

Erste Profi-Station nach Jugendförderung

📅 09/2018 - 09/2021 📍 Heidelberg, Deutschland

- U21-EM 2020 in Budapest Silber 100m Schmetterling + Bronze 200m Lagen
- Junioren-Bundeskader-Wechsel von DC2 zu OK in 14 Monaten, 4. schnellste deutsche U21 aller Zeiten
- Aufnahme in Bundespolizei-Sportfördergruppe NRW nach Aufnahmeprüfung Oktober 2021
- Parallel Notendurchschnitt 1,7 im Abitur und Studienaufnahme DSHS Köln Sommersemester 2022

### PROJEKTE

#### Olympia Paris 2024 Bronze 200m Lagen Defense

📅 07/2024 - 08/2024

8 Bahnen, PB 2:09,14 (DR), Bronze gegen Yu Yiting und Summer McIntosh, historische DSV-Medaille

### AUSBILDUNG

#### Allgemeine Hochschulreife

Sportgymnasium Magdeburg (Eliteschule des Sports)

📅 09/2015 - 07/2021

📍 Magdeburg, Deutschland

Abitur Schwimm-Schwerpunkt • 1,7

#### B.A. Sportwissenschaft (parallel zur aktiven Karriere)

Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS)

📅 10/2022 - heute

📍 Köln, Deutschland (Fernstudium)

Sportwissenschaft Schwerpunkt Sportmedizin

GPA: 2,1

### FÄHIGKEITEN

Schmetterling & Lagen (100m / 200m)

Wende-Technik & Unterwasser-Phase

Velocity-Based-Training & Sportphysiologie

Höhentraining (Sierra Nevada, Flagstaff)

Lactate Pro 2 & Cosmed K5 Spiroergometrie

Sports Nutrition (Maurten, Skratch Labs)

Wettkampfpsychologie (Olympia-Pressure)

Englisch C2 + Spanisch B2 (FINA, Trainingslager)

### ZERTIFIKATE

Olympia Paris 2024 Bronze 200m Lagen (Deutscher Rekord 2:09,14 s)

📅 08/2024 📄

EM Belgrad 2024 Gold 100m Schmetterling

📅 06/2024 📄

## EM Belgrad 2024 Gold 100m Schmetterling

📅 06/2024 - 06/2024

Halbfinale 57,12 s + Finale 56,82 s (PB), Gold vor Hopkin und Steenbergen

## Bundespolizei Sportfördergruppe NRW Verbeamtung (Polizei-Hauptmeisterin)

📅 10/2021 📄

## DSV Bundeskader OK Schwimmen (Olympia-Kader Schmetterling und Lagen)

📅 07/2024 📄

### SPRACHEN

---

Deutsch	● ● ● ○ ○
Englisch	● ● ● ● ●
Spanisch	● ● ● ● ○

### STÄRKEN

---

#### Wende-Technik

0,32 s schneller pro Wende als der DSV-Durchschnitt 200m Lagen, gemessen mit Velocity-Sensor in 4 Saisons

#### Höhentrainings-Adaption

3-wöchiges Höhentraining Sierra Nevada (2.320 m) + Flagstaff (2.100 m) seit 2022 jährlich, Erhöhung VO2max um 4,2%

#### Olympia-Druck-Stabilität

PB-Verbesserung in 4 von 4 olympischen Bahnen 2024, oberes 5%-Quantil aller Schwimm-Olympioniken