

Du bist
begeisterter
Schwimmer/in
über 18 Jahre und
möchtest Deine
Schwimmtechnik
verbessern?

DOMINIK FRANKE
DEUTSCHER MEISTER

Dann komm zum
Swim Performance
Camp und lass
Dich von uns
coachen!

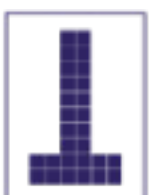
Am 08./09.12.18 im
HellensteinBad
aquarena
in Heidenheim

299,- €
inkl. Verpflegung
inkl. Videoanalyse

15% **RABATT** für
Clubmitglieder

Alle Informationen und Anmeldungen
unter: swim-performance.de

SWIM PERFORMANCE CAMP



Swim Performance
elegant | effizient | erfolgreich

Powered by 

FIX
ACTIVE GROUP

ABLAUFPLAN/INFO

SWIM PERFORMANCE CAMP

Samstag 08.12.2018

Uhrzeit	Inhalt	Ort
12:00 bis 12:30 Uhr	Begrüßung	HellensteinBad aquarena
12:30 bis 14:30 Uhr	Wassertraining - Technik und Koordination (Videoanalyse)	HellensteinBad aquarena
14:30 bis 15:30 Uhr	Mittagessen und Einchecken im Hotel	The Taste Hotel
16:00 bis 16:30 Uhr	Landtraining- Erwärmung und funktionelles Körpertraining	HellensteinBad aquarena
16:30 bis 18:30 Uhr	Wassertraining - Technik und Kondition	HellensteinBad aquarena
18:30 bis 20:00 Uhr	Abendessen	The Taste Hotel
20:00 bis 22:00 Uhr	Videoanalyse	HellensteinBad aquarena

Samstag 09.12.2018

Uhrzeit	Inhalt	Ort
08:30 bis 09:30 Uhr	Frühstück und Checkout	The Taste Hotel
09:30 bis 11:30 Uhr	Landtraining - funktionelle Erwärmung	HellensteinBad aquarena
10:30 bis 12:30 Uhr	Wassertraining - Stationstraining und zweite Videoanalyse	HellensteinBad aquarena
12:30	Lehrgangsende	HellensteinBad aquarena

Adresse Schwimmbad:
HellensteinBad aquarena
Friedrich-Pfenning-Straße 24
89518 Heidenheim

Adresse Hotel:
The Taste Hotel Heidenheim
Friedrich-Pfenning-Straße 30
89518 Heidenheim

Was muss mitgebracht werden?

Bring bitte neben Deiner Schwimmbekleidung auch Deine Schwimmausrüstung wie Paddles und Flossen mit. Schwimmbretter und Pullbuoys sind vorhanden. Eigene Getränke für die Trainingseinheiten sind sinnvoll. Zusätzlich besteht die Möglichkeit im Rahmen des Lehrgangs, vergünstigte Ausrüstung von unserem Schwimmsportpartner zu erwerben. Gern kannst Du falls im Vorfeld etwas benötigst auf uns zukommen und Preisvorteile sichern.

Sonstige Informationen:

Bei besonderen Krankheiten oder Allergien bitten wir im Vorfeld um eine kurze Information. Diese behandeln wir selbstverständlich vertraulich. Natürlich gelten auch für diese Veranstaltung die allgemeinen Bade- und Schwimmbadregeln.

**Alle Informationen und Anmeldung unter:
swim-performance.de**

ATX | TRAINING



AQUA
Sports
www.aqua-sports.net

Powered
by

