



Swim Performance Camp

am 09./10.02.2019 in Karlsruhe

Du bist begeisterter Schwimmer/in über 18 Jahre und möchtest Deine Schwimmtechnik verbessern? Dann lass Dich von uns coachen!

299€*
inkl. Verpflegung,
Übernachtung und
Videoanalyse

***15% Rabatt als
Club-Mitglied**

Alle Informationen und Anmeldung unter:
swim-performance.de



Swim Performance
elegant | effizient | erfolgreich

Swim Performance Camp

am 09./10.02.2019 in Karlsruhe

ABLAUF

Samstag, 09.02.2019

Uhrzeit	Inhalt	Ort
14:30 bis 15:00 Uhr	Begrüßung	Fächerbad
15:00 bis 17:00 Uhr	Wassertraining – Technik und Koordination (Videoanalyse)	Fächerbad
17:30 bis 19:00 Uhr	Abendessen	Denkfabrik
19:00 bis 20:30 Uhr	Auswertung der Videoanalysen	Denkfabrik
20:30 bis 21:00 Uhr	Check-In	Hotel Aviva

Sonntag, 10.02.2019

Uhrzeit	Inhalt	Ort
08:00 bis 09:00 Uhr	Frühstück und Check-Out	Hotel Aviva
09:30 bis 10:30 Uhr	Landtraining – Erwärmung durch funktionelle Übungen	Fächerbad
10:30 bis 12:30 Uhr	Wassertraining – Techniktraining auf Basis der Videoanalyse / Stationstraining	Fächerbad
13:00 bis 14:00 Uhr	Mittagessen	Denkfabrik
14:30 bis 15:00 Uhr	Landtraining – Stretching und Erwärmung	Fächerbad
15:00 bis 17:00 Uhr	Wassertraining – Technik und Kondition	Fächerbad
17:00 Uhr	Lehrgangsende	Fächerbad

Informationen:

Bring bitte neben Deiner Schwimmbekleidung auch Paddles und Flossen, sowie Getränke für die Trainingseinheiten mit. Schwimmbretter und Pullbuoys sind vorhanden. Es besteht die Möglichkeit im Rahmen des Lehrgangs, Ausrüstung vergünstigt zu erwerben. Die Unterbringung erfolgt grundsätzlich im Doppelzimmer. Einzelzimmerbelegung durch einen Aufpreis von 40€ möglich. Dazu bitte eine Mail an info@swim-performance.de

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



ATX | TRAINING GmbH

powered by **adidas**