



Swim Performance Camp

am 12./13.01.2019 in Wetzlar

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 12./13.01.2019 in Wetzlar

ABLAUF

Samstag, 12.01.2019

Uhrzeit	Inhalt	Ort
09:30 bis 10:00 Uhr	Begrüßung	Europabad
10:00 bis 12:00 Uhr	Wassertraining – Technik und Koordination (Videoanalyse)	Europabad
12:00 bis 14:00 Uhr	Mittagessen	Bildungsstätte
14:30 bis 15:30 Uhr	Landtraining – Erwärmung und funktionelles Körpertraining	Europabad
15:30 bis 17:30 Uhr	Wassertraining – Technik und Kondition	Europabad
17:30 bis 20:00 Uhr	Check-In und Abendessen	Bildungsstätte
20:00 bis 21:30 Uhr	Auswertung der Videoanalysen	Bildungsstätte

Sonntag, 13.01.2019

Uhrzeit	Inhalt	Ort
08:00 bis 09:00 Uhr	Frühstück und Check-Out	Bildungsstätte
09:00 bis 10:00 Uhr	Landtraining – Erwärmung durch funktionelle Übungen	Europabad
10:00 bis 12:00 Uhr	Wassertraining – Techniktraining auf Basis der Videoanalyse / Stationstraining	Europabad
12:00 bis 13:00 Uhr	Mittagessen und Lehrgangsende	Bildungsstätte

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 50€ möglich. Fügt einfach das Produkt aus dem Shop in euren Warenkorb hinzu.

Alle Informationen und Anmeldung unter:
swim-performance.de



ATX | TRAINING GmbH

powered by **adidas**