



# Swim Performance Camp

## am 25./26.05.2019 in Wolfsburg

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](http://swim-performance.de)



**Swim Performance**  
elegant | effizient | erfolgreich

# Swim Performance Camp

am 25./26.05.2019 in Wolfsburg

## ABLAUF

### Samstag, 25.05.2019

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

### Sonntag, 26.05.2019

Uhrzeit	Inhalt	Ort
08:00 bis 08:45 Uhr	Frühstück und Check-Out	Vorsfelderhof
09:00 bis 10:00 Uhr	Landtraining – Erwärmung durch funktionelle Übungen	Badeland WOB
10:00 bis 12:00 Uhr	Wassertraining – Techniktraining auf Basis der Videoanalyse / Stationstraining	Badeland WOB
12:00 bis 12:30 Uhr	Lehrgangsende	Badeland WOB

### 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**