



# Swim Performance Camp

## am 17.03.2019 in Würzburg

*Schwerpunkt „Delfinschwimmen“*

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

**199€\***  
inkl. Verpflegung 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 17.03.2019 in Würzburg

## ABLAUF

**Sonntag, 17.03.2019**

Uhrzeit	Inhalt	Ort
09:30 bis 10:00 Uhr	Begrüßung	Wolfgang-Adami-Bad
10:00 bis 12:00 Uhr	Wassertraining – Technik und Koordination (Videoanalyse)	Wolfgang-Adami-Bad
12:30 bis 13:30 Uhr	Mittagessen	Restaurant
13:30 bis 14:45 Uhr	Auswertung der Videoanalyse	Restaurant
15:00 bis 15:30 Uhr	Landtraining – Erwärmung und funktionelles Körpertraining	Wolfgang-Adami-Bad
15:30 bis 17:30 Uhr	Wassertraining – Techniktraining auf Basis der Videoanalyse / Stationstraining	Wolfgang-Adami-Bad
17:30 Uhr	Lehrgangsende	Wolfgang-Adami-Bad

### 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.

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



ATX | TRAINING GmbH

powered by **adidas**