



Swim Performance
elegant | effizient | erfolgreich



Swim Performance Camp

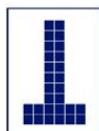
am 05.04.2020 in Karlsruhe

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

219€*
inkl. Verpflegung und
Videoanalyse

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

Alle Informationen und Anmeldung unter:
swim-performance.de



Swim Performance
elegant | effizient | erfolgreich

powered by 



Swim Performance
elegant | effizient | erfolgreich

Swim Performance Camp

am 05.04.2020 in Karlsruhe

ABLAUF

Sonntag, 05.04.2020

Uhrzeit	Inhalt	Ort
09:30 bis 10:00 Uhr	Treffpunkt	Fächerbad
10:00 bis 11:00 Uhr	Landtraining – Erwärmung durch funktionelle Übungen	Fächerbad
11:00 bis 12:30 Uhr	Wassertraining – Technik und Koordination	Fächerbad
13:00 bis 14:00 Uhr	Mittagessen	Denkfabrik
14:00 bis 15:00 Uhr	Auswertung der Videoanalyse	Denkfabrik
15:00 bis 15:30 Uhr	Landtraining – Stretching und Erwärmung	Fächerbad
15:30 bis 17:00 Uhr	Wassertraining – Techniktraining auf Basis der Videoanalyse / Stationstraining	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 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**