



**Swim Performance**  
elegant | effizient | erfolgreich



# Swim Performance Camp

## am 20.09.2020 in Würzburg

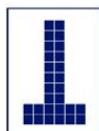
*Schwerpunkt ‚Kraul‘*

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



**Swim Performance**  
elegant | effizient | erfolgreich

powered by





**Swim Performance**  
elegant | effizient | erfolgreich

# Swim Performance Camp am 20.09.2020 in Würzburg

## ABLAUF

**Sonntag, 20.09.2020**

Uhrzeit	Inhalt	Ort
08:30 bis 09:00 Uhr	Treffpunkt und Begrüßung	Wolfgang-Adami-Bad
09:00 bis 11:00 Uhr	Wassertraining – Koordination und Technik, sowie die Videoaufnahmen	Wolfgang-Adami-Bad
11:30 bis 12:30 Uhr	Mittagessen	Restaurant
12:30 bis 14:00 Uhr	Auswertung der Videoanalyse	Wolfgang-Adami-Bad
14:00 bis 15:00 Uhr	Landtraining – Stretching und Erwärmung	Wolfgang-Adami-Bad
15:00 bis 17:00 Uhr	Wassertraining – Techniktraining auf Basis der Videoanalyse / Stationstraining	Wolfgang-Adami-Bad
17:00 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](http://swim-performance.de)**



ATX | TRAINING GmbH

powered by **adidas**