



**Swim Performance**  
elegant | effizient | erfolgreich



# Swim Performance Camp

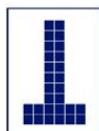
am 03.10.2020 in Wiesbaden  
*Schwerpunkt ‚Rücken‘*

Du bist zwischen 12 und 17 Jahren?  
Du trainierst in einem  
Schwimmverein?  
Dann komm zum Swim Performance  
Kids Camp und schwimme mit  
der Europameisterin Jenny Mensing  
und dem Europameister  
Robin Backhaus!

**169€\***  
inkl. Verpflegung

*\*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 03.10.2020 in Wiesbaden

## ABLAUF

**Samstag, 03.10.2020**

Uhrzeit	Inhalt	Ort
09:00 bis 09:30 Uhr	Begrüßung	Hallenbad Kleinfeldchen
09:30 bis 11:30 Uhr	Wassertraining – Technik und Koordination	Hallenbad Kleinfeldchen
12:00 bis 13:00 Uhr	Mittagessen	Restaurant
13:00 bis 14:30 Uhr	Autogrammstunde und Fragerunde	Hallenbad Kleinfeldchen
14:30 bis 15:30 Uhr	Landtraining – Erwärmung und funktionelles Körpertraining	Hallenbad Kleinfeldchen
15:30 bis 17:30 Uhr	Wassertraining – Stations- und Techniktraining	Hallenbad Kleinfeldchen
17:30 Uhr	Lehrgangsende	Hallenbad Kleinfeldchen

### 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.

Selbstverständlich könnt ihr Bilder mit Reva, Dominik und Marco machen. Autogrammkarten bekommt ihr selbstverständlich auch. Während des Camps ist die Aufsichtspflicht von unserem Trainerteam gewährleistet. Bei besonderen Krankheiten oder Allergien bitten wir im Vorfeld um eine kurze Information.

**Alle Informationen und Anmeldung unter:  
[swim-performance.de](http://swim-performance.de)**



ATX | TRAINING GmbH

powered by **adidas**