



## **ZEITPLAN für SCHWIMM – Camp # “44“**

### **für Fortgeschrittene** (1.000m Kraul unter 20 Min.)

**im „bfw“ (Berufsförderungswerk) - Kirchseeon - Moosacher Str. 31**  
(Bitte **nicht** ins Berufsbildungswerk oder Hallenbad fahren)

### **vom Samstag 30.01. bis Sonntag 31.01.2016**

Neben den Schwimmsachen (2 Badehosen – Bademütze – Schwimmbrille - Badeschlappen u.a.) auch an - Handtücher – Trainingsanzug – Schreibutensilien usw. denken !! Falls wir (wenn Du willst) im „Ebersberger Forst“ einen „Lauf“ machen – dann auch Laufschuhe und Laufkleidung (an Regen und kühle Witterung denken) mitbringen !! Eventl machen wir in der Sporthalle auch eine Laufanalyse – daher auch Hallenschuhe u.a. einpacken !! Mineralwasser und Müsli nicht vergessen (Kantine wäre aber vorhanden).

**Seminar-Gebühr und sonstige Kosten – siehe auf Formular: ANMELDUNG**

### **Beschreibung**

**8 Stunden SCHWIMMEN**

#### **Samstag: 30.01.**

**08:00 bis 08:10 Uhr** **Anreise** - falls später eintreffend, dann Info an Gerhard - 0172 / 79 4 60 60

**08:15 bis 10:15 Uhr** **Schwimmen** (Andi Lübbe)

**10:30 bis 11:45 Uhr** Begrüßung und Informatives

**12:00 bis 13:20 Uhr** Mittagessen & Pause

**13:30 bis 15:30 Uhr** **Schwimmen** (Andi Lübbe)

**15:45 bis 17:00 Uhr** Laufen im Wald oder Halle (Analyse) // Stabi // AIRex (\*)

#### **Sonntag: 31.01.**

**08:00 bis 08:10 Uhr** im Foyer

**08:15 bis 10:15 Uhr** **Schwimmen** (Andi Lübbe)

**10:30 bis 11:45 Uhr** PAUSE falls Interesse Fragen zu Triathlonwettkämpfen (\*)

**12:00 bis 12:45 Uhr** Mittagessen

**13:00 bis 15:00 Uhr** **Schwimmen** (Andi Lübbe)

**15:15** **Ende des Camp´s**

Änderungen werden rechtzeitig angekündigt // (\*) Teilnahme freiwillig //