



ZEITPLAN für SCHWIMM – Camp # “45“

für Einsteiger (vom Brust zu Kraul oder schlecht Kraul)

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

6 ½ Stunden Schwimmen

Samstag: 30.01.

- 10:00 bis 10:10 Uhr** **Anreise** - falls später eintreffend, dann Info an Gerhard - 0172 / 79 4 60 60
- 10:15 bis 11:45 Uhr** **Schwimmen** (Andi Lübbe)
- 12:00 bis 13:20 Uhr** Mittagessen & Pause
- 13:30 bis 15:20 Uhr** Begrüßung und Informatives über den Ablauf des „Camp“
Fragen zu Triathlonwettkämpfen – Training usw.
- 15:30 bis 17:30 Uhr** **Schwimmen** (Andi Lübbe)

Sonntag: 31.01.

- 10:00 bis 10:10 Uhr** im Foyer
- 10:15 bis 11:45 Uhr** **Schwimmen** (Andi Lübbe)
- 12:00 bis 13:20 Uhr** Mittagessen & Pause
- 13:30 bis 14:45 Uhr** Laufen im Wald oder Halle (Analyse) // Stabi // AIRex (*)
- 15:00 bis 16:30 Uhr** **Schwimmen** (Andi Lübbe)

16:45 **Ende des Camp's**

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