

SWIM-CAMPS FÜR ANFÄNGER

ANEIGNUNG, FESTIGUNG UND WEITERENTWICKLUNG SCHWIMMTECHNIK



2-TAGES-CAMP FÜR ANFÄNGER

CHF 450.- pro Person

Mind. Anzahl Teilnehmer: 4

Max. Anzahl Teilnehmer: 10

Im Preis inbegriffen:

- // Coaching Schwimmen
- // Athletiktraining
- // Keynote Speaker
- // Eintritte Schwimmhalle,
Athletikraum & Spa
- // Mittagessen

Individuell zusätzlich buchbar:

- // Hotelübernachtung inkl. Frühstück
- // Abendessen

CAMPUS SURSEE Sportarena

Leidenbergstrasse, 6208 Oberkirch, Telefon +41 41 926 28 28
sportarena@campus-sursee.ch, www.sportarena.campus-sursee.ch



CAMPUS SURSEE
**SPORT
ARENA**

SAMSTAG UND SONNTAG

ZEIT	ABLAUF
SAMSTAG	
bis spätestens 8:30	Individuelle Anreise und Eintreffen an der Sportarena-Réception
08:30 – 08:45	Vorstellung und Einführung
08:45 – 09:45	Input 1: Basics Schwimmen
10:00 – 11:30	Swim 1: Technikaufbau
12:00 – 13:00	Lunch & Mittagspause Selbstwahl-Restaurant MERCATO
13:15 – 14:15	Input 2 mit Martin van der Spoel: Dryland zur Unterstützung des Wassertrainings
14:30 – 16:00	Dryland 1 mit Martin van der Spoel: Kraft und Stabilisierung zur Unterstützung des Wassertrainings
16:30 – 18:00	Swim 2: Technikpflege
18:00 – 19:00	Check-in Hotel
ab 19:00	Dinner im Selbstwahl-Restaurant MERCATO
anschliessend	After-Dinner-Drink & Austausch

ZEIT	ABLAUF
SONNTAG	
07:00 – 08:30	Breakfast & Check-out
08:45 – 09:30	Dryland 2: Stabilisierung
09:45 – 11:30	Swim 3: Festigung Technik & Stretching im Anschluss
12:00 – 13:00	Lunch & Mittagspause Selbstwahl-Restaurant MERCATO
13:15 – 14:00	Input 3: Trainingsplanung
14:00 – 14:30	Rückblick und Verabschiedung

Swim-Camp Verantwortliche: Carla Stampfli und Martin van der Spoel

CAMPUS SURSEE Sportarena

Leidenbergstrasse, 6208 Oberkirch, Telefon +41 41 926 28 28
sportarena@campus-sursee.ch, www.sportarena.campus-sursee.ch

Programmänderungen vorbehalten.

