

Technik-Trainingswochenenden in Bad Endorf

Termine 2022 - spezifisch Schwimmen

10./11.12.2022

17./18.12.2022

Inhalte:

Technik PUR: Schwimmen / Koordination und Mobilisation

4 Schwimmeinheiten mit zwei Videoanalysen + 1x Athletiktraining: Trockenübungen und Zugseil + Koordinationsübungen

Durch eine ausführliche, individuelle Videoanalyse beim Schwimmen lassen sich Potentiale schnell erkennen und individuelle Lösungen für jede(n) TeilnehmerIn erarbeiten.

optional: Sprunganalyse (ARZ) / Leistungsdiagnostik (ATZ / Promoveo)

Ablaufplan Trainingswochenende

Samstag

11.00 Uhr Treffen im Eingangsbereich der Therme

11.15 - 14.00 Uhr Trainingsbecken:
Videoanalyse und üben, üben, üben

14.00 - 15.45 Uhr Checkin im Hotel und Lunch

16.00 - 17.15 Uhr Kursraum Promoveo:
Trockenübung / Zugseil / Koordinationsübungen

17.30 - 18.30 Uhr Trainingsbecken
Umsetzung der Analysepunkte im ständigen Wechsel
mit neuen Videos

19.00 Uhr Abendessen + Abendgestaltung

Sonntag

ab 07.20 Uhr Kaffee oder Tee im Hotel

08.00 - 09.00 Uhr schwimmen

09.20 - 10.30 Uhr Frühstück

11.00 - 14.00 Uhr Trainingsbecken / Promoveo
Trockenübung + Techniktraining + Abschlussvideo +
Abschlussanalyse

ab 14.00 Uhr Möglichkeit zur Leistungsdiagnostik /
Sprunganalyse

oder individuelle Abreise

Buchungsablauf:

1. Termin auswählen
2. Zimmerkategorie (Optionen siehe Seite 2) auswählen und im Anmeldeformular eintragen
3. Anmeldeformular (siehe Anmelde-link Ausschreibung) herunterladen und ausgefüllt an ute@utemueckel.de senden
4. Trainingsgebühr von 249,00 Euro überweisen*
5. nach Eingang der Trainingsgebühr erfolgt die Anmeldebestätigung

Hinweis: die Hotelgebühr wird bei Abreise am Sonntag direkt im Hotel bezahlt

*Kontodaten für die Trainingsgebühr

Ute Mückel
Sparkasse Hagen
Verwendungszweck – Trainingswochenende Bad Endorf 2022
IBAN: DE79 4505 0001 0217 0946 35
BIC: WELADE3HXXX

Preis- und Leistungskatalog - Ströbinger Hof:

für die Termine 2022:

Anreise Samstag - Abreise Sonntag:

€140,- im Einzelzimmer

€150,- im Doppelzimmer zur Einzelnutzung

€125,- pro Person im Doppelzimmer

Folgende Leistungen sind der angegebenen Rate inclusive:

- Übernachtung im Komfortzimmer
- Teilnahme am reichhaltigen Frühstücksbuffet
- Begrüßungssekt
- Eintritt in die Thermenlandschaft der Chiemgau Thermen
- Eintritt in die Saunalandschaft der Chiemgau Thermen
- Wellnesstasche – inkl. Bademantel, Saunahandtuch (zur Nutzung während des Aufenthaltes)
- Kleiner Mittagssnack (Suppe, Salate)
- 4-Gang-Abendmenü im Rahmen der GenussPensionPlus
- WLAN
- Direkter unterirdischer Verbindungsgang vom Hotel in die Chiemgau Thermen