

A photograph of an indoor swimming pool with several swimmers in mid-dive from their starting blocks. The pool is divided into lanes by red lane lines. In the background, there are bleachers and banners for 'SWIM TEAM LUCERNE'. A yellow car is visible in the background on the left.

Swim-Camps für Anfänger

Aneignung, Festigung und Weiterentwicklung Schwimmtechnik

2-Tages-Camp für Anfänger

CHF 450.– pro Person
Mind. Anzahl Teilnehmer: 6
Max. Anzahl Teilnehmer: 10

Im Preis inbegriffen:

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

Individuell zusätzlich buchbar:

- Hotelzimmer inkl. Frühstück, Preise und Kategorien gem. Webseite
- Abendessen

Stiftung CAMPUS SURSEE

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

Samstag und Sonntag

| Samstag | |
|---------------------|---|
| bis spätestens 8:30 | Individuelle Anreise und Eintreffen am Sportarena-Empfang |
| 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 Team ANLIKER BEWEGT AG: Dryland zur Unterstützung des Wassertrainings |
| 14:30 – 16:00 | Dryland 1 mit Team ANLIKER BEWEGT AG: Kraft und Stabilisierung zur Unterstützung des Wassertrainings |
| 16:30 – 18:00 | Swim 2: Technikpflege |
| 18:00 – 19:00 | Check-in Hotel |
| ab 19:00 | individuelles Dinner im Selbstwahl-Restaurant MERCATO |
| anschliessend | After-Dinner-Drink & Austausch |

| Sonntag | |
|----------------|--|
| 07:00 – 08:30 | Frühstück & 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 sowie Regula Schnyder-Vogel und Christina Hodel (Team ANLIKER BEWEGT AG)

Stiftung CAMPUS SURSEE

Leidenbergstrasse, 6208 Oberkirch, Telefon +41 41 926 28 28

sport@campus-sursee.ch, www.campus-sursee.ch/sport

Programmänderungen vorbehalten.