

# **ZEITPLAN für SCHWIMM – Camp # X & XI**

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

**# XI ist für Einsteiger** (vom Brust zu Kraul oder schlecht Kraul)

**im „bfw“ (Berufsförderungswerk) Kirchseeon**

**vom Freitag 23.11. bis Sonntag 25.11.2007**

Neben den Schwimmsachen (2 Badehosen – Bademütze – Schwimmbrille - Badeschlappen u.a.) auch an Bademantel (Sauna) - 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 !! Da wir auch die Sporthalle (eventl. auch Kraftraum) benutzen können – daher auch Hallenschuhe u.a. einpacken !! Mineralwasser und Müsli nicht vergessen (Kantine wäre aber vorhanden).

**Seminar-Gebühr und sonstige Kosten – siehe auf Formular: RÜCKANTWORT**  
**Anreiseweg zum „bfw“ Kirchseeon auf Seite – 3 –**

## **Beschreibung für # X (für Fortgeschrittene)**

### **Freitag: 23.11.**

**08:30 bis 08:45 Uhr** **Anreise** - falls später eintreffend, dann Info an Gerhard -  
0172 / 79 4 60 60  
falls Zimmer - rechtzeitig anreisen. Zimmer müssen bis  
11:00 Uhr bezahlt werden, da „Kasse“ dann geschlossen !

**09:00 bis 11:00 Uhr** **Schwimmen** (Andi Lübbe)

**11:15 bis 12:00 Uhr** Begrüßung und Informatives über den Ablauf des „Camp“

**12:00 bis 13:45 Uhr** Mittagessen & Kennenlernen

**14:00 bis 16:00 Uhr** **Schwimmen** (Andi Lübbe)

**16:15 bis 17:30 Uhr** Lauf – ABC & Stabi-Training in der Halle

### **Samstag: 24.11.**

**09:00 bis 11:00 Uhr** **Schwimmen** (Andi Lübbe)

**11:15 bis 12:15 Uhr** Laufen im Wald (wer will)

**12:30 bis 13:30 Uhr** Mittagessen

**14:00 bis 16:00 Uhr** **Schwimmen** (Andi Lübbe)

**16:15 bis 17:30 Uhr** „lustige Spiele“ in der Halle (wer will)

**Seite – 2 -**

**Sonntag: 25.11.**

Zimmer können auch nach dem Schwimmen „geräumt“ werden !!

**09:00 bis 11:30 Uhr Schwimmen** (Andi Lübbe)

**11:45** kurzes Resümee

**12:15 Uhr Ende des Camp's**

Eventl. Änderungen werden rechtzeitig angekündigt

**Beschreibung für # XI (für Einsteiger)**

**Freitag: 23.11.**

**15:30 bis 15:45 Uhr Anreise** - falls später eintreffend, dann Info an Gerhard -  
0172 / 79 4 60 60

**16:00 bis 18:00 Uhr Schwimmen** (Andi Lübbe)

**18:15 bis 18:45 Uhr** Begrüßung und Informatives über den Ablauf des „Camp“

**Samstag: 24.11.**

**11:00 bis 12:00 Uhr Schwimmen** (Andi Lübbe)

Wer dableiben will:

**12:30 bis 13:30 Uhr Mittagessen**

**14:00 bis 15:45 Uhr** Laufen (mit „Lauf- und Gang-Analyse“ und Lauf-ABC)

-----  
**16:00 bis 18:00 Uhr Schwimmen** (Andi Lübbe)

**Sonntag: 25.11.**

**11:30 bis 13:00 Uhr Schwimmen** (Andi Lübbe)

**13:15 bis 14:30 Uhr Schwimm-Theorie & kurzes Resümee**

**14:30 Uhr Ende des Camp's**

Eventl. Änderungen werden rechtzeitig angekündigt

## **ANFAHRTSBESCHREIBUNG zum „bfw“ Kirchseeon**

### **Mit dem Auto aus Richtung Nürnberg**

Am Autobahn-Kreuz „München-Nord“ dann in Richtung Salzburg (= Ostumgehung von München „A 99“).

Bei Ausfahrt „**Haar**“ die Autobahn in Richtung Ebersberg bzw. Wasserburg (B 304) verlassen. Nach ca. 10 km kommt Kirchseeon. In Dorfmitte dann Beschilderung: „Berufsförderungswerk“ folgen.

### **Mit dem Auto aus Richtung Augsburg - Stuttgart**

Vor München auf die „A 99“ (Nord- dann Ostumgehung von München „A99“).

Bei Ausfahrt „**Haar**“ die Autobahn in Richtung Ebersberg bzw. Wasserburg (B 304) verlassen. Nach ca. 10 km kommt Kirchseeon. In Dorfmitte dann Beschilderung: „Berufsförderungswerk“ folgen.

### **Mit dem Auto aus Richtung Landsberg oder Garmisch-Partenkirchen**

In München auf den „Mittleren Ring“ Richtung Süd und Ost bis Höhe „Berg am Laim“ dann auf die B 304 Richtung Ebersberg bzw. Wasserburg. Nach Haar sind es noch ca. 10 bis 12 km bis Kirchseeon. In Dorfmitte dann Beschilderung: „Berufsförderungswerk“ folgen.

### **Mit dem Auto aus Richtung Salzburg**

Bis Autobahn „A 8“ bei „**Bad Aibling**“ verlassen. Durch Bad Aibling und dann Richtung Ebersberg. In Ebersberg Richtung München auf der „B 304“. Nach ca. 5 km kommt Kirchseeon.

Hier dann der Beschilderung: „Berufsförderungswerk“ folgen.

### **Mit der Bahn**

Vom Münchner „Haupt- oder Ostbahnhof“ in „**S 4**“ Richtung Ebersberg oder Grafing. Dann bei Haltestelle „Kirchseeon“ raus. Dann 10 Gehminuten.

Beschilderung: „Berufsförderungswerk“ folgen.