

Z E I T P L A N für SCHWIMM – Camp # XII & XIII

XII ist für Fortgeschrittene (1.000m Kraul unter 20 Min.)

XIII ist für Einsteiger (vom Brust zu Kraul oder schlecht Kraul)

im „bfw“ (Berufsförderungswerk) Kirchseeon

vom Freitag 25.01. bis Sonntag 27.01.2008

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 # XII (für Fortgeschrittene)

Freitag: 25.01.

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: 26.01.

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: 27.01.

Zimmer können auch n a c h 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 # XIII (für Einsteiger)

Freitag: 25.01.

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: 26.01.

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: 27.01.

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.