

SCHWIMM – Camp # XVIII (mit VIDEO-Analyse)

am Samstag, 21.03.2009

SCHWIMM – Camp # XIX (mit VIDEO-Analyse)

am Sonntag, 22.03.2009

Beschreibung & Zeitplan

im „bfw“ (Berufsförderungswerk) Kirchseeon

Neben den Schwimmsachen (2 Badehosen – Bademütze – Schwimmbrille - Badeschlappen u.a.) auch an - Handtücher – Trainingsanzug – Schreibutensilien usw. denken !!

Mineralwasser (**nur** in Plastikflaschen) und Müsli **nicht** vergessen !!
(Kantine wäre aber vorhanden).

**Seminar-Gebühr und sonstige Kosten – siehe auf Formular: ANMELDUNG
Wegbeschreibung zum „bfw“ Kirchseeon auf Seite – 2 –**

**6 Std. Schwimmen - von jeden Athleten werden Überwasser-Aufnahmen
(jeweils seitwärts – von vorne – von hinten) gemacht – und dann analysiert.**

Samstag: 21.03.2009

08:30 bis 08:45 Uhr **Anreise** - falls später - Gerhard anrufen (0172 / 79 4 60 60)

09:00 bis 12:00 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)
½ Stunden Aufwärmtraining dann Schwimmtraining

12:15 bis 13:45 Uhr Mittagessen & Erholung & Informatives

14:00 bis 17:00 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe // Jürgen M. // Gerhard M.)
Parallel zum Training werden von
14:30 bis 16:00 die Video-Aufnahmen gemacht.
(2 Bahnen schwimmen - dann Verbesserungshinweise -
dann 1 Bahn schwimmen – noch mal Korrektur – dann
1 Bahn schwimmen und Schlussbesprechung)

17:00 bis 18:00 Uhr Videoanalyse (mit allen Teilnehmern) auf Leinwand

Sonntag: 22.03.2009

Analog wie Samstag

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.