

## **SCHWIMM – Camp # XXIV (mit VIDEO-Analyse)**

**am Samstag, 29.01.2011**

## **SCHWIMM – Camp # XXV (mit VIDEO-Analyse)**

**am Sonntag, 30.01.2011**

### **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: 29.01.2011**

**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: 30.01.2011**

**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.