

ZEITPLAN für SCHWIMM – Camp # IX
im „bfw“ (Berufsförderungswerk) Kirchseeon
vom Freitag 02.03. bis Sonntag 04.03.2007

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 !! Vielleicht gehen wir aber auch mal in den „Kraftraum“ oder in die Halle – daher Hallenschuhe u.a. einpacken !! Mineralwasser und Müsli nicht vergessen (Kantine wäre aber vorhanden).

Anreiseweg zum „bfw“ Kirchseeon auf Seite – 2 –

Freitag: 02.03.

08:30 bis 08:45 Uhr **Anreise** - falls später eintreffend, dann Info an Gerhard - 0172 / 79 4 60 60
Koffer für Übernachtung im Auto lassen – da erst nach Essen die Zimmer „bezogen“ werden können.

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 13:30 Uhr Mittagessen & Unterhaltung

13:45 bis 14:45 Uhr „kleiner & langsamer“ Erholungslauf

15:00 bis 17:00 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

Samstag: 03.03.

08:00 bis 10:00 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

10:15 bis 12:30 Uhr Laufen (mit „Lauf- und Gang-Analyse“ und Lauf-ABC)
o d e r
Schwimm-Theorie – 1. Teil - (Andi Lübbe)
(eventl. Übungen im „Kraftraum“)

12:30 bis 13:30 Uhr Mittagessen

13:45 bis 14:45 Uhr „Lauf- & Ganganalyse“ (2. Teil)
o d e r
„lustige Spiele“ in der Halle

15:00 bis 17:00 Uhr **Schwimmen** (Andi Lübbe)

Sonntag: 04.03.

Zimmer räumen – Koffer ins Auto – Zimmer zahlen (besser am Samstagabend)

08:00 bis 10:00 Uhr Schwimmen (Andi Lübbe)

10:30 bis 12:00 Uhr Schwimm-Theorie – 2. Teil - (Andi Lübbe)
(eventl. Übungen im „Kraftraum“)

12:15 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.

Hier dann der 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.

Hier dann der 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.

Hier dann der 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.