

Programm

Freitag, 21.03.14

- bis 16:00 Anreise der SchwimmerInnen
- 17:00 - 18:00 Begrüßung /Kennenlernen Spiel
- 18:00 - 19:00 Abendessen
- Ab 19:30 Wissenschaft über Schwimmen, DGS-Schwimmen etc.
Vortrag: Sicherheit im Wasser tec.

Samstag, 22.03.14

- 07:00 - 08:00 Frühstück
- 09:00 - 09:30 Aufwärmung in der Schwimmhalle
- 09:30 - 11:30 Schwimmen (Technik)
- 12:30 - 13:30 Mittagessen
- 13:30 - 14:00 kleine Feedback Runde
- 15:00 - 16:00 Landtraining (Spiele, kleine Landtraining + Teambuilding im Wasser)
- 16:00 - 18:00 Schwimmen (Start & Wende)
- 18:30 - 19:30 Abendessen
- Ab 20:00 Freizeit-Aktivität

Sonntag, 23.03.14

- 06:30 - 07:30 Frühstück
- 08:00 - 08:30 Aufwärmung in der Schwimmhalle
- 08:30 - 10:30 Schwimmen (kleiner Wettkampf, mit Staffelspiele)
- 11:30 - 12:30 Abschluss-Runde
- 12:30 - 13:30 Mittagessen (auf eigene Kosten)
- ab 13:30 Abreise

