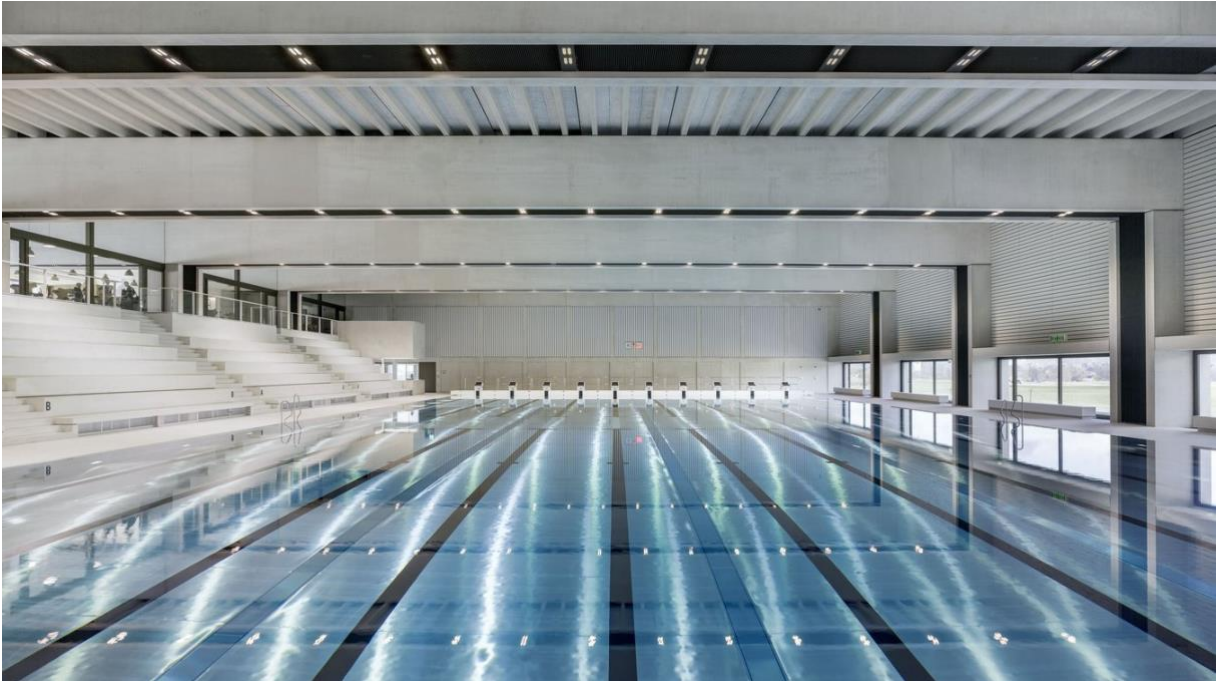


# Schwimmtrainings-Wochenende im Campus Sursee



Unser Schwimmwochenende in diesem Herbst findet im modernen Schwimmbad des Campus Sursee statt. An diesem intensiven zweitägigen Trainingswochenende wirst du nicht nur alle vier Schwimmstile verbessern, sondern auch an Starts und Wenden gezielt arbeiten.

Technische Übungen zur Optimierung deines Schwimmstils und herausfordernde Intervalleinheiten, die dich an deine Grenzen bringen, werden in sorgfältig geplanten Trainingseinheiten kombiniert. Ein besonderes Highlight: die innovative sensorische Analyse, die präzise Daten zu deinem Kraularmzug liefert und dir wertvolle Einblicke für deinen Fortschritt bietet.

Das Schwimmtraining findet abwechselnd im 50-Meter und 25-Meter Becken statt. Geleitet wird es von den erfahrenen Schwimmtrainern Szilard Csoke und Sergio Carradori.

## Infos

Datum:	23.11. - 24.11.2024
Ort:	Campus Sursee (LU)
Trainingseinheiten:	4 x 90 Min Schwimmen (Samstag & Sonntag) zusätzliche sensorische Analyse
Unterkunft:	Campus Sursee (Zimmerkategorie „Standard“)
Kosten:	380.- (Doppelzimmer) / 400.- (Einzelzimmer)
Reise:	Individuell

Im Preis inbegriffen sind:

- 1 Übernachtung mit Frühstück und Mittagessen im Campus Sursee
- Wasserbahnreservation und Eintritte ins Hallenbad
- 4 x 90 Min. geleitete Schwimmtrainings
- Sensorische Armzuganalyse (eigenen Laptop / Tablet mitnehmen)

## Anmeldung

Schriftliche Anmeldung an [s.csoke@swimatic.ch](mailto:s.csoke@swimatic.ch)

Anmeldeschluss: **15.10.2024**

Die Anmeldung muss folgende Informationen beinhalten:

- Vor- und Nachname
- Adresse
- Telefonnummer
- Zimmerkategorie (Einzel- / Doppelzimmer)
- Kurze Beschreibung deines Niveaus im Schwimmen

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 16 Teilnehmende begrenzt.

Bei Interesse empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung:

Szilard Csoke: [s.csoke@swimatic.ch](mailto:s.csoke@swimatic.ch) , +41 79 796 75 85