

Otto Klenner
Edelsinnstraße 38/1/3
1120 Wien
Tel./Fax 817 49 79
Mobil 0664 / 422 25 41
obmann@schwimm-union-wien.at



Trainingslehrgang

Schwimm-Union-Wien
ZVR Zahl:540205316

Feb.11

für Nachwuchsschwimmer

Murau / Stmk

Termin: 16.04.2011 - 23.04.2011

Wien-Meidling - Unzmarkt 8:29 Uhr-11:13 Uhr 16.04.2011

Unzmarkt - Wien-Meidling 14:47 Uhr - 17:28 Uhr 23.04.2011

Leitung: Erich RUSO / Gergana SHOPOVA

Hotel: [JUFA Murau](#) Fr. Führer 05 7083 280

Treffpunkt: Samstag 16. 04. 2011

Aktive:	GHOREISHI	Leila
	VENZ	Elisabeth
	SALA	Charlotta
	HUBER	Janine
	METZKER	Anna
	SALA	Niccolo
	HUGGER	Til
	HUGGER	Philipp
	GHOREISHI	Andre

Tagesablauf

In der Früh nach dem Frühstück
leichtes Aufwärmen,
dann Wassertraining mit Technik.
Nach dem gemeinsamen Mittagessen
wird eine Ruhepause verordnet.
Nachmittag gibt es, je nach Witterung
einen Waldspaziergang oder ein
Ballspiel.
Auch ein Lauftraining ist geplant.
Am späteren Nachmittag gibt es
wieder ein Wassertraining.
Nach dem Abendessen und div.
Spielen, geht es ab ins Bett.

Folgendes sollte nicht vergessen werden:

P-Ausweis
E-Card

mind. 2 Badebekleidungen
Schwimmbrillen
Trockentrainingskleidung
Wetterschutzjacke
Handtücher für Trockentraining
event.Lernsachen
Pull, Paddles
Sonnenschutzmittel
Isotonische Getränke
Spiele
Taschengeld (Getränke)