

SCHWIMMWORKSHOPS



JUFA Vulkan Thermen-Resort**** in Celldömök (HUN)

Anmeldung unter office@spowi-projekt.at bis 1 Monat vor dem gewählten Workshop

Technikworkshops (2 Tage)

Termine:

14. – 15. Oktober 2017

11. – 12. November 2017

25. – 26. November 2017

27. – 28. Jänner 2018

Unser Schwimmworkshop in Ungarn bietet eine ideale Gelegenheit für alle Triathleten die ihre Schwimmtechnik auf ein höheres Niveau bringen möchten!

Schwimmtrainer **Robert Kadar** wird euch mit praktischen Übungen und theoretischen Inputs bei perfekten Bedingungen im 4-Sterne Vulkanthermen Resort Celldömök die **richtige Kraultechnik** vermitteln.

→ täglich 2 Schwimmtechnikeinheiten (60 Minuten)

→ Videoanalyse

→ Täglich 2 Ergänzungstrainingseinheiten (Kräftigung und Dehnung)

Kosten:

€ 239 im Doppelzimmer

€ 259 im Einzelzimmer

Umfangworkshops (3 Tage)

Termine:

24. – 26. November 2017

26. – 28. Jänner 2018

Kosten:

€ 335 im Doppelzimmer

€ 365 im Einzelzimmer

Erlebe mit SPOWI dein perfektes Schwimmwochenende!

Unter der Anleitung unseres Schwimmtrainers **Robert Kadar** werden in 3 Tagen einige Kilometer im Wasser abgespult. Wenn du ein mäßig fortgeschrittener oder fortgeschrittener Schwimmer bist, dann bist du bei unserem **Umfangwochenende** genau richtig!

→ Freitag/Samstag 2 Einheiten (90-120 Minuten), Sonntag 1 Trainingseinheit

→ Täglich eine Ergänzungstrainingseinheit (Kräftigung und Dehnung)

→ Videoanalyse

→ Anreise am Freitag früh

→ Abreise am Sonntag nach dem Mittagessen

