



Swim Up

Das Seminar für all jene, welche das Crawl-Schwimmen erlernen und ihr Verhältnis zum Wasser nachhaltig verändern und verbessern wollen.

by olivierbernhard – top performance coaching

Ziel des Seminars

Wir zeigen euch die wichtigsten Grundlagen des Crawl-Schwimmens, sowohl in der Theorie als auch in der Praxis. Anhand des Element – 4 – Programms werdet ihr lernen, eure eigene individuelle Schwimmtechnik aufzubauen. Fachkundige Experten begleiten euch durch diesen Tag, an dessen Ende ihr das Wasser aus einem anderen Blickwinkel betrachtet und die ersten Schritte zum schnellen und effizienten Schwimmen erlernt habt.

An wen richtet sich das Seminar?

An alle, die das Crawl-Schwimmen richtig lernen wollen.
Für absolute Nichtschwimmer ungeeignet.

Ort:

Wolfsberg –
The Platform for Executive & Business Development
8272 Ermatingen – www.wolfsberg.com
(60 Kilometer von Zürich)

Anfahrtsplan:

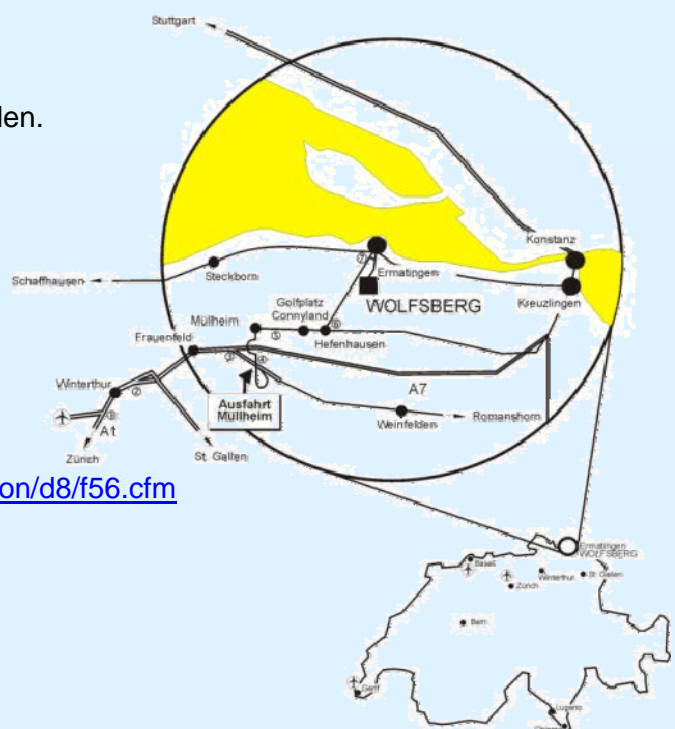
http://www.wolfsberg.com/xml_1/internet/de/application/d8/f56.cfm

Datum:

Samstag, 22. November 2008 / 08:30 – 17:30 Uhr

Kosten:

In der Tagespauschale von CHF 220 (tpc-Athleten CHF 200) sind die Kursunterlagen, sämtliche Getränke sowie ein Mittagessen inbegriffen.



Anmeldung:

Via Email auf fabian.kremser@olivierbernhard.com und gleichzeitige Einzahlung der Teilnahmegebühr von CHF 200.00 auf Konto Nr. CH22 0025 4254 6433 6340T, UBS AG Heiden, Zugunsten von Olivier Bernhard, Stichwort „Schwimmseminar Swim Up“

Die Teilnehmerzahl ist limitiert. Anmeldungen werden nach Eingang der Teilnahmegebühr berücksichtigt. Bei weniger als 12 Teilnehmern behalten wir uns das Recht vor, das Schwimmseminar nicht durchzuführen.

Versicherung:

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer, olivierbernhard – top performance coaching lehnt jegliche Haftung ab.

Coaches:

Leitung des Seminars: Olivier Bernhard und Fabian Kremser

Tagesablauf:

- 08:30 Individuelle Ankunft, Kaffee & Gebäck
- 09:00-09:15 Begrüssung der Teilnehmer und Vorstellung des Tagesprogramms**
- 09:15-09:30 Die Bedeutung des Schwimmens im Triathlon
- 09:30-10:30 Theorieblock I**
Das Element-4 – Programm: Hintergründe und Philosophie
- 10:45-12:00 Praktischer Teil I**
Erste Schritte im Wasser, Grundlagen des Crawl-Schwimmens, Herantasten an das persönliche Wassergefühl
- 12:15-13:30 **Gemeinsames Mittagessen**
- 13:30-14:30 Theorieblock II**
Die ersten Übungen in der Theorie, Trockenübungen
- 14:45-16:15 Praktischer Teil II**
Umsetzung der Übungen im Wasser
- 16:30-17:15 Gemeinsames Stretching, Inputs zur Umsetzung im Alltag**
- 17:15-17:30 Feedbackrunde
- 17:30 Ende der Veranstaltung**

Sportliche Grüsse,

Olivier Bernhard und das
top performance coaching Team