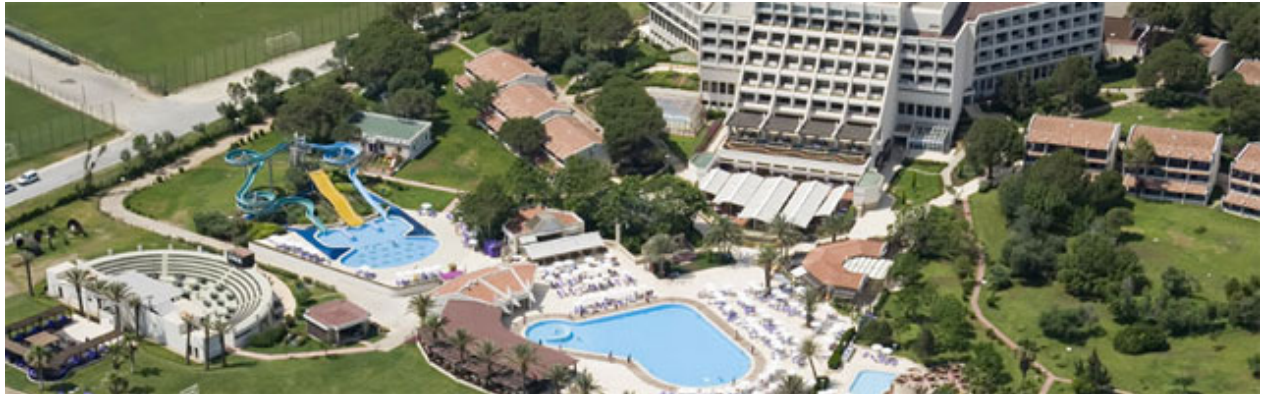


Zeynep Resort / Türkei 2012



Trainingslager des Leistungszentrums Wiesbaden

Informationsblatt

Zeitraum/Flüge

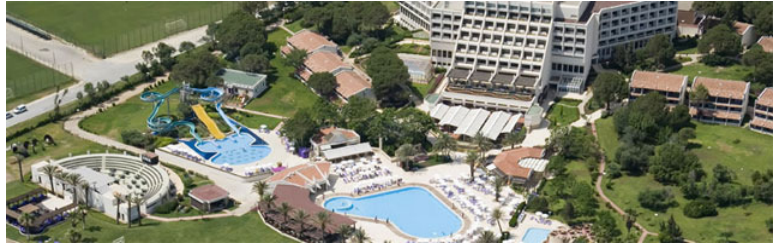
Zeitraum: 31.03. - 14.04.2012 (Osterferien)

**Anreise erfolgt am 31.03.2012 mit dem Flugzeug von Frankfurt nach Antalya.
Abreise erfolgt am 14.04.2012 mit dem Flugzeug von Antalya nach Frankfurt.
Die Buchung erfolgt bei der Fluggesellschaft TUI.**

Unterbringung

Die Sportler werden in Dreibettzimmern untergebracht. Die Zimmer müssen regelmäßig aufgeräumt werden und werden entsprechend kontrolliert. Schäden müssen umgehend dem Betreuer mitgeteilt werden.

Zeynep Resort / Türkei 2012



2/

Training

Das Training findet im beheizten 50-m-Außenbecken mit 10 Bahnen statt. Das Becken ist nagelneu, es verfügt über top-moderne Startblöcke mit stärkerer Neigung, Rückenschwimmsichtanlage, Wavekiller-Leinen und 2 Schwimmuhren.

Das besondere Plus: Mineralwasser und Badetücher am Becken werden gestellt.

Trainingszeiten Wasser

Die Trainingszeiten sind jeweils 2 Stunden am Morgen/Vormittag und 2 Stunden am Nachmittag/Abend. Es ist ein 2-2-1 Rhythmus geplant.

Trainingszeiten Land

Das Landtraining (mindestens 1 Stunde/Tag) wird dem Kursangebot vom Zeynep Resort angepasst und vor Ort bestimmt. Wir werden z.B. Krafttraining machen und die möglichen Spielsportarten nutzen.

Hilfsmittel

Zum Schwimmtraining werden Brett/Flossen/Pullkick/Schnorchel/Hand- und Fingerpaddels benötigt. Zum Landtraining an entsprechende Bekleidung denken.

Regeln für das Training

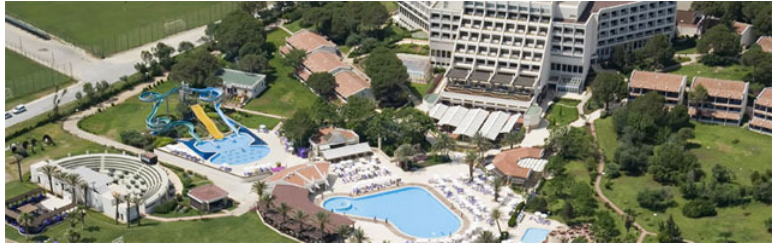
1. Pünktlichkeit!
2. Spaß!
3. Anweisungen befolgen!
4. Immer erst probieren

Essen

Das Angebot versteht sich für 14 Tage „all inclusive“.

Bitte denkt an Eure Nahrungsmittelergänzung!!!

Zeynep Resort / Türkei 2012



3/

Kosten

Erfolgt die Anmeldung plus Anzahlung bis zum 10.11.2011 belaufen sich die Gesamtkosten pro Sportler für das genannte Trainingslager auf:

1.000,00 €

Erfolgt die Anmeldung plus Anzahlung ab dem 11.11.2011 belaufen sich die Gesamtkosten pro Sportler für das genannte Trainingslager auf:

1.127,00 €

Darin enthalten sind: Flug / Unterkunft / Verpflegung (all inclusive)

Mit Eingang der Anzahlung in Höhe von 150,00 € wird die Anmeldung gültig.

Freizeit

Die Sportler können ihre Freizeit zwischen und nach den Einheiten im Club selbst gestalten. Entsprechend sollten sie ihr Equipment mitnehmen.

Teilnehmer

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es werden drei Trainer/Betreuer mitreisen.

Das beigefügte Anmeldeformular ist möglichst umgehend an Frau Isa Schön zu senden (c/o Schwimm-Club Wiesbaden 1911 e.V., Christian-Bücher-Straße 22, 65201 Wiesbaden).