

# Eisenbahner Sportverein Wuppertal Ost

>> Schwimmabteilung <<



## Trainingslager / Fitnesswochenende

in der



### Schwimmsportschule des SV NRW in Übach Palenberg

Liebe Schwimmer, liebe Aqua-Fitness Teilnehmer, liebe Kanuten

in diesem Jahr möchten wir wieder mit Euch zu einem Trainings- und Fitnesswochenende in die Schwimmsportschule des Schwimmverbandes NRW nach Übach Palenberg fahren.

Termin: **20.09. – 22.09.2019** (Freitag ab 18.00 – Sonntag bis 13.00)

Die Kosten für **2 Übernachtungen inklusive Vollverpflegung und Benutzung der Sportanlagen betragen**

für Kinder und Jugendliche	<b>65,00 €</b>	
für Trainer und Betreuer	<b>65,00 €</b>	<b>- Fahrkosten</b>
für Erwachsene	<b>85,00 €</b>	

Wir treffen uns am Freitag, den 20.09.2019 um 15.30 Uhr auf dem Carnaper Platz an der Bromberger Straße. Von hier aus fahren wir dann gegen 15.45 Uhr mit Privat- PKW's nach Übach-Palenberg. Am Sonntag, den 22.09.2019 werden wir wieder gegen 15.00 Uhr an der Abfahrtstelle in Wuppertal eintreffen.

Was Ihr für das Wochenende unbedingt benötigt, entnehmt ihr bitte der Aufstellung auf der Rückseite.

(Begrenzte Teilnehmerzahl, 40 Personen)



Mit freundlichen Grüßen

*Volker Ackermann*

## **Was gehört in den Koffer / die Tasche ---- nur für unsere Jugendlichen**

### **Persönliche Sachen und Kleidung**

- Krankenkassenkarte und Impfpass **im Umschlag mit Namen**
- bei Bedarf Medikamente mit Einnahmehinweisen
- Kulturtasche, Sonnencreme, Fön, Kamm, Bürste usw.
- Unterwäsche, Socken und T-Shirts zum Wechseln
- Schreibblock, Schreibstifte
- Taschengeld (nicht zu viel, es besteht kaum Gelegenheit zu Shoppen)

### **Sportzeug für die Turnhalle**

- Hallenturnschuhe
- Turnschuhe für draußen
- Sportbekleidung

### **Sportzeug für die Schwimmhalle**

- Mehrere Badeanzüge oder Badehosen
- Badelatschen, Schwimmbrille
- Badekappe
- Flossen und vorhandene Trainingsgeräte
- Badehandtücher und Duschzeug.

### **Was können wir noch mitnehmen?**

- einen Kindersitz
- etwas für den späten Hunger (nicht zuviel Süßes, lieber Obst)
- eine Lieblings CD
- eventuell ein Kuscheltier oder die Schmusedecke
- Buch zum Lesen
- Spiele für die Gruppe
- viel Spaß und gute Laune

### **Was lassen wir zu Hause !!**

- Jugendzeitschriften wie z.B. Bravo oder ähnliches
- schlechte Laune
- Stress



Die Schwimmsportschule ist das Leistungszentrum des Schwimmverbandes NRW für die Sportarten Schwimmen, Wasserball, Springen und Synchronschwimmen. Hier bereiten sich die Spitzensportler/innen des Verbandes auf ihre Saisonhöhepunkte vor und genießen die optimalen Trainingsbedingungen und die angenehme Atmosphäre.

**Musterablauf** für das Trainingslager der Kinder und Jugendlichen

<b>Freitag 20.09.2019</b>				
15.30 Uhr				Abfahrt Carnaperplatz Wuppertal
17.00 Uhr	18.00 Uhr			Zimmer belegen
18.00 Uhr	19.00 Uhr			Abendbrot
19.00 Uhr	20.30 Uhr		<b>SH</b>	Konditions-, Ausdauertraining
20.30 Uhr	21.30 Uhr			Freizeit, Spiele
22.00 Uhr	7.00 Uhr			Bettruhe
<b>Samstag 21.09.2019</b>				
7.00 Uhr	8.00 Uhr		<b>SH</b>	Frühschwimmen
8.00 Uhr	9.00 Uhr			Frühstück
9.00 Uhr	9.30 Uhr		<b>SR</b>	Video Schwimmtechniken
9.30 Uhr	10.30 Uhr		<b>SH</b>	Techniktraining in der Praxis
11.00 Uhr	12.30 Uhr		<b>TH</b>	Spiele mit Trainingseffekt in der Turnhalle
12.30 Uhr	14.00 Uhr			Mittag
14.00 Uhr	16.00 Uhr			Spaziergang im Wurmatal
16.00 Uhr	18.00 Uhr		<b>SH</b>	Spiele im Wasser
18.00 Uhr	20.00 Uhr			Grillen (je nach Wetterlage)
20.00 Uhr	21.30 Uhr			Freizeit
22.00 Uhr	7.00 Uhr			Bettruhe
<b>Sonntag 22.09.2019</b>				
7.00 Uhr	8.00 Uhr		<b>SH</b>	Frühschwimmen
8.00 Uhr	9.00 Uhr			Frühstück
9.00 Uhr	10.30 Uhr		<b>TH</b>	Entspannung / Spiele
10.30 Uhr	11.00 Uhr			Zimmer aufräumen, packen
11.00 Uhr	12.00 Uhr		<b>SH</b>	Ausschwimmen
12.30 Uhr	13.30 Uhr			Mittag
13.45 Uhr				Abreise
15.00 Uhr				ca. Ankunft Carnaperstr.