

München, 05.01.2020

Einladung zum Lehrgang „Speed Lab“

Liebe Sportler, liebe Trainer, liebe Eltern, liebe Vereinsvertreter,

bei diesem Lehrgang geht es mit voller Power und Highspeed sowohl an Land als auch im Wasser gleich richtig zur Sache. In unserem Speed Lab wird intensiv an der Schnelligkeit gearbeitet- eine entscheidende Fähigkeit für jeden Schwimmer. Wir laden euch herzlich ein dabeizusein!

Termine:	Sonntag, 12.01.2020
Trainingszeiten:	15-16:45 Uhr Landtraining 17:15-19:30 Uhr Wassertraining
Jahrgänge:	2004-2006
Lehrgangsleitung:	Felix-Daniel Bongarz
Weitere Trainer:	Sheela Schult
Lehrgangsort	
Kraft:	Olympiastützpunkt München Spiridon-Louis-Ring 25 80809 München
Wasser:	Olympiaschwimmbad Coubertinplatz 1 80809 München
Teilnehmerzahl:	maximal 16 Teilnehmer

Bitte bringt **ausreichend Getränke** und einen **kleinen Snack** für zwischendurch mitbringen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Rückmeldungen bitte bis **11.01.2020** an:
schult@bayerischer-schwimmverband.de

Wir würden uns freuen euch beim Lehrgang zu begrüßen. Bei eventuellen Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen,

Felix-Daniel Bongarz | Sheela Schult