

# Schwimmtechnikwochenende Kienbaum

## Ausschreibung



Inhalt: Trainingswochenende mit Schwerpunkt Schwimmen, ergänzend weitere TE Lauf und AT, die genauen Inhalte und Zeiten jeder TE werden den Teilnehmern vor Abreise zugemailt

### Geplanter Ablauf:

(ohne Essenszeiten) Fr, 20.11.09 16.30 Uhr Treff Schwimmhalle Kienbaum  
17.00-18.30 Schwimmen  
abends Vortrag

Sa, 21.11.09 6.30-7.45 Schwimmen  
10.00-11.45 Lauf + Athletik  
15.00-17.45 Schwimmen  
abends Sauna

So, 22.11.09 6.30-7.45 Schwimmen  
10.00-11.45 Laufen  
14.30-16.00 Schwimmen  
anschl. Abreise

Anreise: individuell, Absprachen zu Fahrgemeinschaften können bei mir zusammenlaufen, auch Anreise per Rad ist machbar (35km von Berlin)

Unterbringung: BLZ Kienbaum Puschkinstrasse 2  
15537 Grünheide /OT Kienbaum  
2/3-Bettzimmer, Bettwäsche ist vorhanden

Verpflegung: Vollpension ab Abendessen Fr bis Mittagessen So

Finanzen: Ü/VP/Nutzung aller Sportstätten + vollständige Trainingsbetreuung,  
Theorievortrag Fr Abend, zusätzliche Getränke + Obst  
= **95€** Vereinsmitglieder  
= **130€** für Nicht-Vereinsmitglieder

Überweisung bis 10.11.2008 an  
Robert Scheibe  
Knr.: 4001278761  
BLZ: 17055050 (Sparkasse Oder-Spree)

Rückfragen bei Robert Scheibe unter Tel. 0160/546 5827 oder [leistungssport@tvb09.de](mailto:leistungssport@tvb09.de)  
(Meldung bitte per Mail)