

# Ausschreibung - Schwimm-Intensiv-Wochenenden in Bad Endorf

## Termine Herbst / Winter 2023

04. - 05.11.2023 - ausgebucht  
11. - 12.11.2023 - ausgebucht  
25. - 26.11.2023  
09. - 10.12.2023

## Termine Winter / Frühjahr 2024:

03. - 04.02.2024 - ausgebucht  
17. - 18.02.2024  
02. - 03.03.2024 - ausgebucht  
16. - 17.03.2024

*Hinweis: alle Termine werden stets auf dem Anmeldeformular aktualisiert*

## Inhalte: Technik PUR: Schwimmen

vier Schwimmeinheiten (2x 1h / 2x 2-2.5h) mit mehreren Videoaufnahmen und deren Analyse + 1x ausgiebiges Athletiktraining: Trockenübungen und Zugseil + Koordinationsübungen

Durch die ausführliche, individuelle Videoanalyse lassen sich die Potentiale schnell erkennen und individuelle Lösungen für jede(n) Teilnehmer/in nachhaltig erarbeiten.

*optional zubuchbar:* Sprunganalyse (ARZ) / Leistungsdiagnostik (ARZ / Promoveo) - bei Interesse bitte Buchung / Absprache mit mir

## Buchungsablauf:

1. Termin auswählen
2. Zimmerkategorie (Optionen siehe Seite 3) auswählen und im Anmeldeformular eintragen
3. Anmeldeformular ausgefüllt an [ute@utemueckel.de](mailto:ute@utemueckel.de) senden
4. Trainingsgebühr von 249,00 Euro überweisen\*
5. nach Eingang der Trainingsgebühr erfolgt die Anmeldebestätigung

### \*Kontodaten für die Trainingsgebühr

Ute Mückel  
Sparkasse Hagen  
Verwendungszweck – Trainingswochenende Bad Endorf 2023  
IBAN: DE79 4505 0001 0217 0946 35  
BIC: WELADE3HXXX

*Hinweis: die Hotelgebühr wird bei Abreise am Sonntag direkt im Hotel bezahlt*

## Ablaufplan:

### Samstag

individuelle Anreise und Treffen 11.00 Uhr im Eingangsbereich der Therme

-  11.15 - 13.45 Uhr Trainingsbecken: Bestandsaufnahme und **üben, üben, üben** 
-  14.00 - 15.30 Uhr Lunch im Hotel oder Promoveo
-  16.00 - 17.15 Uhr Kursraum Promoveo: Trockenübung / Zugseil / Koordination
-  17.30 - 18.30 Uhr Trainingsbecken: Umsetzung der Analysepunkte 
-  19.00 Uhr Abendessen (ein Tisch ist für uns reserviert)

### Sonntag

ab 07.20 Uhr Kaffee oder Tee im Hotel

-  08.00 - 09.00 Uhr Trainingsbecken: Bestandsaufnahme - Video
-  09.30 - 10.30 Uhr Frühstück
-  11.00 - 13.00 Uhr Trainingsbecken: Technik, Technik, Technik + Abschlussvideo
-  13.15 - 14.00 Uhr Abschlussanalyse und Abschlussbesprechung 
- ab 14.00 Uhr Möglichkeit zur Leistungsdiagnostik oder Sprunganalyse  
oder individuelle Abreise

## **Preis- und Leistungskatalog - Ströbinger Hof:**

für die Termine 2023 / 2024:

### **Variante 1**

Übernachtung inkl. Frühstück und 4-Gang Abendmenü

**EZ 160,00 € pro Person/Nacht**

**DZ 290,00 € (145,00 € pro Person und Nacht)**

### **Variante 2 (all inclusive)**

Übernachtung / Frühstücksbuffet

leichtes Mittagessen und 4 Gang Menü am Abend

Parken im Parkhaus kostenfrei

Alle Getränke im Hotel sind inkludiert \*

(\*bis 22:00 Uhr / Spirituosen sind ausgeschlossen/ ausgewiesene Getränke erfordern evtl. eine Zuzahlung)

**EZ 207,00 € pro Person/Nacht**

**DZ 346,00 € (173,00 € pro Person und Nacht)**

### **Folgende Leistungen sind der angegebenen Rate inclusive:**

- Übernachtung im Komfortzimmer
- Teilnahme am reichhaltigen Frühstücksbuffet
- Begrüßungssekt
- Eintritt in die Thermenlandschaft der Chiemgau Thermen
- Eintritt in die Saunalandschaft der Chiemgau Thermen
- Wellnesstasche – inkl. Bademantel, Saunahandtuch (zur Nutzung während des Aufenthaltes)
- 4-Gang-Abendmenü im Rahmen der GenussPensionPlus
- WLAN
- Direkter unterirdischer Verbindungsgang vom Hotel in die Chiemgau Thermen