

SCHWIMMCAMP 2027

08. - 10. Januar 2027

Campus Sursee | Schwimmcoach Hanna

Gemeinsam besser schwimmen

Feilt an eurer Technik, verbessert eure Ausdauer und genießt ein abwechslungsreiches Trainingswochenende mit gemeinsamem Training und Spass.

Das ist dabei

- Schwimmtraining mit Coach Hanna
- Eintritt in die Schwimmhalle
- 1 Stunde Athletik inkl. Raum (Stretching)
- Vollpension*

* Pizza am Samstagabend auf eigene Kosten.

Das bringt ihr mit

- Schwimmutensilien wie Flossen und Pullbuoy
- Sporttrinkflasche und Blackroll
- Sportkleidung für Stretching und Rumpfstabilisation
- Gute Laune

Kosten

Zimmer	Mitglieder	Nichtmitglieder
Zweibettzimmer	CHF 440.00	CHF 460.00
Einzelzimmer	CHF 480.00	CHF 500.00

Jetzt anmelden

wiebke@freeradicals.ch

Anmeldeschluss: 04. Dezember 2026

16 Plätze - Vergabe nach Eingang der Anmeldung.

CAMP PROGRAMM

08. - 10. Januar 2027

Schwimmcamp 2027 | Campus Sursee

Freitag 08. Januar

ZEIT	PROGRAMM	ORT
ab 14:00	Anreise und Check-in	Rezeption, Gebäude 17
17:30	Treffen	Rezeption, Gebäude 17
18:00 - 19:00	Einschwimmen · 2 × 50-m-Bahn	Schwimmzentrum
19:15 - 20:00	Abendessen · Spaghetti-Plausch	Mercato

Samstag 09. Januar

ZEIT	PROGRAMM	ORT
06:30 - 09:00	Frühstück	Mercato
10:00 - 11:00	Schwimmtraining · 2 × 50-m-Bahn	Schwimmzentrum
11:30 - 12:30	Mittagessen inkl. 1 Getränk	Mercato
14:00 - 15:30	Schwimmtraining · 2 × 50-m-Bahn	Schwimmzentrum
16:00 - 17:00	Stretching	Athletic-Raum
20:00	Abendessen à la carte auf eigene Rechnung	Pizzeria Zur Mühle Mühleplatz 10, Sursee

Sonntag 10. Januar

ZEIT	PROGRAMM	ORT
07:00 - 09:00	Frühstück	Mercato
bis 10:00	Check-out	Rezeption
09:00 - 10:00	Athletik · Rumpfstabilisation	Schwimmzentrum
10:00 - 11:00	Schwimmtraining · 2 × 50-m-Bahn	Schwimmzentrum
11:30 - 12:15	Mittagessen inkl. 1 Getränk	Mercato
13:00 - 14:00	Abschlusstraining · 2 × 50-m-Bahn	Schwimmzentrum