



## **Schwimm workshop Huys Coaching™ in Kooperation mit Total Immersion™ im Wave Wörgler Wasserwelt**

**„Semi-Private-Coaching“**

Headcoach – Mag. Mario Huys  
Total Immersion Director - Manuel Wyss  
Total Immersion Assistant Coach - Robert Hofer

Nutzen Sie Ihren Urlaub und erlernen oder optimieren Sie Ihre Kraultechnik!



Fische bewegen sich flüssig und energiesparend. Sie erreichen darum mühelos hohe Geschwindigkeiten. Total Immersion Swimming™ hat sich davon inspirieren lassen – zu einer Methode, die schnelles, elegantes Schwimmen lehrt

Kursinhalte:

- Technik des Kraulschwimmens
- Fließende Bewegungen – Verbesserung der Zuglänge
- Reduzierung von Widerstand und Kraftaufwand
- Videoanalysen über/unter Wasser
- Übungen und Systematik für das Training ohne Trainer
- In einem Wochenend-Workshop für max. 5 Teilnehmer (pro Coach)

**Wir bitten um rechtzeitige Buchung, da dieses Camp schnell ausgebucht könnte sein!**

Das Schwimmen ist für Sie die Angst und schwächste Disziplin bei Triathlonwettkämpfen? Die Aussage: „Wenn ich das Schwimmen besser beherrsche und überstanden habe, beginnt für mich der Wettkampf!“ könnte von Ihnen sein?

Oder Sie können eigentlich ganz gut Schwimmen – haben aber noch nie die Zeit gefunden sich voll darauf zu konzentrieren, um kleinere Fehler, die sich eingeschlichen haben zu eliminieren und ihre Technik zu optimieren?

Dann sind Sie richtig beim Total Immersion™ Schwimmcamp von Huys Coaching™:  
KRAUL-TECHNIK – leicht gemacht! ob Anfänger oder Fortgeschrittener!



## **Schwimm workshop Huys Coaching™ in Kooperation mit Total Immersion™ im Wave Wörgler Wasserwelt**

**„Semi-Private-Coaching“**



Dieser Wochenend-Workshop vermittelt den Teilnehmern in individuellem Coaching (nur 5 Teilnehmer pro coach!) die beschriebenen Inhalte in einer Mischung aus Theorie, Videoanalyse und Praxis.

Mit insgesamt 3 Wassereinheiten pro Wochenende sind die Teilnehmer konkret gefordert, an ihrer Wasserlage und Technik zu arbeiten. Unterstützt von ausgebildeten Coaches bleibt genügend Zeit für jeden einzelnen, die Inhalte Individuell umzusetzen. Die eigenen Schwächen erkennen, Spezialübungen definieren und erlernen und zu neuen Stärken entwickeln...

Nicht zuletzt sollen die Teilnehmer konkrete Übungen erlernen, die sie in weitere Schwimmtrainings einbauen und so das erlernte Zug-um-Zug festigen können.

Bei Interesse werden auch weiterführende Kontroll-Seminare und Aufbaumodule angeboten.

### **Unsere Leistungen:**

- Samstag und Sonntag: 2-mal täglich 1:15 -1:30 Stunden Schwimmtraining (80% der Zeit Techniktraining)
- Unterwasservideoanalysen (vorher/naher)
- Schwimmspezifisches Krafttraining und Flexibilitäts- sowie Dehnübungen
- Schwimmspezifisches Trockentraining
- Theorie
- Ernährung Tipps für Winter
- Individuelle Beratung und Analyse
- Ein göttliches Wellness und Saunaerlebnis auf über 2000m<sup>2</sup> in Wave Wörgl

Alles unter der Leitung von Pro-Triathlon-Coachs und Total Immersion™ Schwimm coaches von Huys Coaching™ Team. Die Trainingseinheiten, Technikübungen sowie auch die persönlichen Gespräche werden individuell an jeden Teilnehmer angepasst



## Schwimm workshop Huys Coaching™ in Kooperation mit Total Immersion™ im Wave Wörgler Wasserwelt



### Weitere Leistungen die im Preis inbegriffen sind:

- Transfer vom und zum Bahnhof Wörgl
- Freie Eintritte in das Hallenbad/Saunaresidenz und Fitness Institut!
- Individuelle Ernährungsgespräch

### Anmeldung Huys Coaching™ Schwimmcamps:

**2 Termine zur Auswahl**

Sie können sich entweder online unter [www.mariohuys.com](http://www.mariohuys.com) direkt für die Schwimmcamps anmelden oder uns per Email unter [mario.huys@interwave.at](mailto:mario.huys@interwave.at) eine Anfrage schicken.

Bei Fragen, stehen wir Ihnen auch telefonisch unter der Nummer +43 (0) 676 901 16 59 zur Verfügung!

Termine: **30-31 Januar oder 13-14 Februar 2010**  
Zeitraumen: Samstag, 13:00 bis 21:00 Uhr  
Sonntag, 09:00 bis 16:00 Uhr  
Ort: Wörgler Wasserwelt GmbH & Co KG Innsbruckerstraße 112 - 6300 Wörgl  
Teilnehmerzahl: max. 5 Personen (pro Coach)  
Teilnahmepreis: 250 Euro pro Teilnehmer/Wochenende inkl. Unterlagen  
Anmeldung: per Email an [mario.huys@interwave.at](mailto:mario.huys@interwave.at) oder [info@manuelwyss.ch](mailto:info@manuelwyss.ch)

Die Anmeldung wird mit der Einzahlung der Kursgebühr gültig.  
Ab 10 Tage vor der Veranstaltung = 100% Stornogebühr.

Bankverbindung: Huys Coaching™ – Verwendungszweck, TI Seminar Wörgl  
Konto Nr. 100008470  
BLZ 42390 Volksbank  
IBAN: AT604239000100008470  
BIC: VBOEATWWINN  
UID-Nr. ATU64375358