Schwimmwochenende „Schwimmender ELSCH“

Effektive, triathlonspezifische Schwimmtechnik verstehen – erleben – umsetzen

Überblick

Das Schwimmwochenende “Schwimmender ELSCH“ richtet sich an alle, die ihre Schwimmtechnik nachhaltig verbessern möchten.

Im Fokus stehen **Effektivität, Schonung und Individualität**: Du erhältst einen fundierten theoretischen Einblick in eine triathlonspezifische Schwimmtechnik und setzt die Inhalte direkt praktisch im Wasser um. Im Rahmen der Videoanalyse erhält Du gezielte persönliche Rückmeldungen und arbeitest so an genau den Stellschrauben, die für DEIN Schwimmen relevant sind.

Mindestanforderung: Sicheres Kraulschwimmen über 10 Minuten am Stück

Inhalte & methodischer Fokus

Das Schwimmwochenende verbindet Theorie, Praxis und individuelle Analyse nach dem ELSCH-Prinzip:

Schwerpunkte:
* Wasserlage
* Armantrieb
* RRR: Rückholphase, Regeneration, Rein

Ziel: Entwicklung einer **effektiven, triathlonspezifischen Schwimmtechnik**, die ökonomisch, schonend und leistungsorientiert ist.

Leistungen im Überblick

* Teilnehmergeschenk
* 4 betreute Schwimmeinheiten
* Freier Eintritt ins Bad
* Persönliche Videoanalyse inkl. individueller Technik-Schwerpunkte
* 2 Theorievorträge mit Q&A
* Landtraining (Mobilisation & Techniktransfer)
* Herausarbeiten von 2–3 individuellen Technikaspekten inkl. passender Übungsvorschläge
* Follow-up: 30-minütiger Online-Call zur Techniküberprüfung und Erfolgskontrolle 2–4 Monate nach dem Wochenende

Philipp Sahm
Franziska-Puricelli-Straße 19
55543 Bad Kreuznach

T 0151 59422129
E philipp@sportelsch.de

Steuer-Nr.: 06/143/31482
Finanzamt Bad Kreuznach

N26 Bank AG
IBAN: DE48 1001 1001 2163 8183 99

Ablaufplan

Freitag, 18.12.2026
* ab 17:00 Uhr: individuelle Anreise
* 17:30 Uhr: Begrüßung und Ablaufplan (Gymnasium Kusel)
* 19:30 – 20:30 Uhr: 1. Schwimmeinheit inkl. Videoaufnahmen (Hallenbad Kusel)

Samstag, 19.12.2026
* 08:00 – 10:00 Uhr: Theorie zum Frühstück – Vortrag und Q&A (Gymnasium Kusel)
* 11:00 – 12:30 Uhr: 2. Schwimmeinheit (Hallenbad Kusel)
* 14:00 – 16:30 Uhr: Technikanalyse (ca. 15' Videobesprechung pro Teilnehmer:in)
* 18:00 – 19:30 Uhr: 3. Schwimmeinheit (Hallenbad Kusel)

Sonntag, 20.12.2026
* 08:00 – 10:00 Uhr: Theorie, Q&A & Landtraining (Gymnasium Kusel)
* 11:00 – 12:30 Uhr: 4. Schwimmeinheit (Hallenbad Kusel)
* 13:00 Uhr: Gemeinsamer Abschluss & Verabschiedung

Organisation & Rahmenbedingungen

* Ort: Hallenbad Kusel & Gymnasium Kusel
* Teilnehmerzahl: 6 – 10 Personen
* Coach: Philipp Sahm

Übernachtung & Verpflegung:
Weitgehend selbstorganisiert, auf Wunsch mit Empfehlungen.

Kosten
Preis: 149 € (Ermäßigung für sportELSCH gecoachte Athlet:innen gemäß Paket)
Zahlung: Vorab per Überweisung (keine Rückerstattung bei Nichtteilnahme).

Anmeldeschluss: Montag, 7. Dezember 2026

Fazit

Das Schwimmwochenende „schwimmender ELSCH" ist kein klassischer Technik-Kurs, sondern eine Abenteuerreise in ein neues Schwimmgefühl. Es bietet den idealen Raum für ein ganz neues Schwimmerlebnis, fokussierte Arbeit an der eigenen Technik und die individuelle Weiterentwicklung. Das triathlonspezifische Schwimmen bildhaft begreifen, die eigene Technik gezielt verbessern und das Training langfristig effektiver gestalten, darum geht's.

Weniger Anstrengung – mehr Wirkung.
Ganz im Sinne von sportELSCH.

Philipp Sahm
Franziska-Puricelli-Straße 19
55543 Bad Kreuznach
T 0151 59422129
E philipp@sportelsch.de
Steuer-Nr.: 06/143/31482
Finanzamt Bad Kreuznach
N26 Bank AG
IBAN: DE48 1001 1001 2163 8183 99