



Wien, 28. November 2017

RUNDSCHREIBEN Nr. 15/SYN/2017

Trainingslehrgang Synchronschwimmen

27. – 30.12.2017, BSFZ Südstadt

Liebe Synchronschwimmerinnen,

der Österreichische Schwimmverband veranstaltet von 27.-30.12.2017 einen Trainingslehrgang im Synchronschwimmen im BSFZ Südstadt

Trainerin:

Albena **MLADENOVA**

Eingeladene Aktive:

Laura **KOPF** (SUM)
Naemi **AROCKER** (SUM)
Valentina **STRAHSBERGER** (SUM)
Maria **TOFEJI** (SUM)
Eva **PALME** (SUM)
Alexandra **SCHRÖTTER** (SUW)
Viktoria **SOBOTA** (SUW)
Taline **TORIGIAN** (SUW)
Enya **KEMINGER** (SUW)

Csenge **SZEKER** (SUW) – HUN Staatsbürgerschaft*
Greta **FEHER** (SUW) – HUN Staatsbürgerschaft*
Schachnaz **KULUZADE** (SUW) – AZE Staatsbürgerschaft*

*der Lehrgang für nicht österreichische Teilnehmerinnen wird zu 100% weiterverrechnet



Ablauf:

Mittwoch	08:00 – 11:30 Uhr Training
	12:00 Uhr gemeinsames Mittagessen
	14:30 – 17:00 Uhr Training
	18:00 Uhr gemeinsames Abendessen
Donnerstag	08:00 – 11:30 Uhr Training
	12:00 Uhr gemeinsames Mittagessen
	14:30 – 17:00 Uhr Training
	18:00 Uhr gemeinsames Abendessen
Freitag	08:00 – 11:30 Uhr Training
	12:00 Uhr gemeinsames Mittagessen
	14:30 – 17:00 Uhr Training
	18:00 Uhr gemeinsames Abendessen
Sonntag	08:00 – 11:30 Uhr Training
	12:00 Uhr gemeinsames Mittagessen

Mitzubringen sind: Trainingsutensilien (T-Shirts, Trainingsanzug, Sportschuhe, Badehaube, Schwimmbrille, 2 Nasenklammern, 2 Badeanzüge)
Thera-Band (grün)
Black Roll
Wasserflasche
Leggings für Ballett Training

Eventuelle Absagen bitte bis spätestens **18.12.2017** an den OSV office@schwimmverband.at!

Mit sportlichen Grüßen

ÖSTERREICHISCHER SCHWIMMVERBAND

Christiane BRENNER
Fachwartin für
Synchronschwimmen

Dario TARABOI
Sportdirektor