

SCHLOSS ELMAU

27 – 29 AUGUST 2025
SWIM LAKE SPECIAL
mit Dr. Christian Tröger

Erleben Sie exklusive Swim Camps mit Dr. Christian Tröger in Schloss Elmau und verbessern Sie Ihre Schwimmtechnik unter Anleitung eines zweifachen Weltmeisters. Mit seiner langjährigen Erfahrung und Leidenschaft für den Schwimmsport bietet Dr. Tröger ein einzigartiges Trainingsprogramm, das gezielt auf Technik, Ausdauer und ein Plus an Spaß abgestimmt ist.

Die Teilnahme an den Swim Camps ist während des Aufenthalts in Schloss Elmau inkludiert und nach Rücksprache auch an einzelnen Tagen möglich.



CAMP-INHALTE

- Die natürliche Schönheit der Region hautnah erleben
- Gezieltes Training für mehr Spaß, Ökonomie, Dynamik und Leichtigkeit
- Tipps & Tricks mit individuellem Coaching

Anpassung der Touren und Trainingsinhalte an das individuelle Leistungsniveau der Teilnehmenden vor Ort. Mindestalter 16 (nach Rücksprache)

SWIM CAMP PACKAGE

3 Nächte, inklusive Frühstück, Spa, Yoga, Fit & Aktiv Programm und Konzert Tickets

Verbessern Sie Ihre Schwimmtechnik und steigern Sie Ihre Ausdauer – mit der Expertise eines erfahrenen Schwimm-Profis!

PROGRAMM

DI

19.30
Get Together
mit Dr. Christian Tröger
im Teesaal



FR

10.00
Frühstück & Ausklang
im Retreat

im Anschluss
Individuelle Abreise

MI

8.00
Morgen-Einheit
im Badehaus

9.30
Frühstück im La Salle

11.30
Q&A in der Al Camino Bar

15.30
Zweite Einheit: Tipps
zur richtigen Orientierung
und Verhalten im
Freiwasser
Nature Spa Pool

Ab 18.00
Dinner

DO

8.00
Frühstück im La Salle

10.00
Abfahrt zu zwei Seen

Ab 19.00
Dinner

