



## Vortragsreihe Schwimmen

- Datum und Themen:**
- 26.10.2011 Wie verbessere ich meine Technik?  
Die 4 Merkmale der Kraultechnik
  - 07.12.2011 Wie schwimme ich schneller?  
Geschwindigkeit = Zyklusweg \* Frequenz/60
  - 18.01.2012 Wie muss ich trainieren?  
Verbindung von Technik und Training
- Ablauf:**
- 18:15 Uhr Einlass  
18:30 Uhr Beginn  
Die Vorträge dauern zwischen 60 und 75 Minuten. Im Anschluss können gerne Fragen gestellt werden. Gegen 20.30 Uhr ist die Veranstaltung zu Ende.
- Ort:**
- Abels & Partner GmbH  
Theodor-Heuss-Ring 23  
50668 Köln  
Der Vortragsraum befindet sich im Erdgeschoss.
- Referent:**
- Erik Felsner, Trainer A Schwimmen und Inhaber ef-sports
- Kosten:**
- 15€ pro Person pro Vortrag  
35€ pro Person bei der Teilnahme aller 3 Vorträge  
Der Eintritt wird an der Abendkasse in bar fällig. Wegen der Raumplanung wird um eine unverbindliche Anmeldung per E-Mail gebeten.
- Infos und Anmeldung:** [info@ef-sports.de](mailto:info@ef-sports.de)

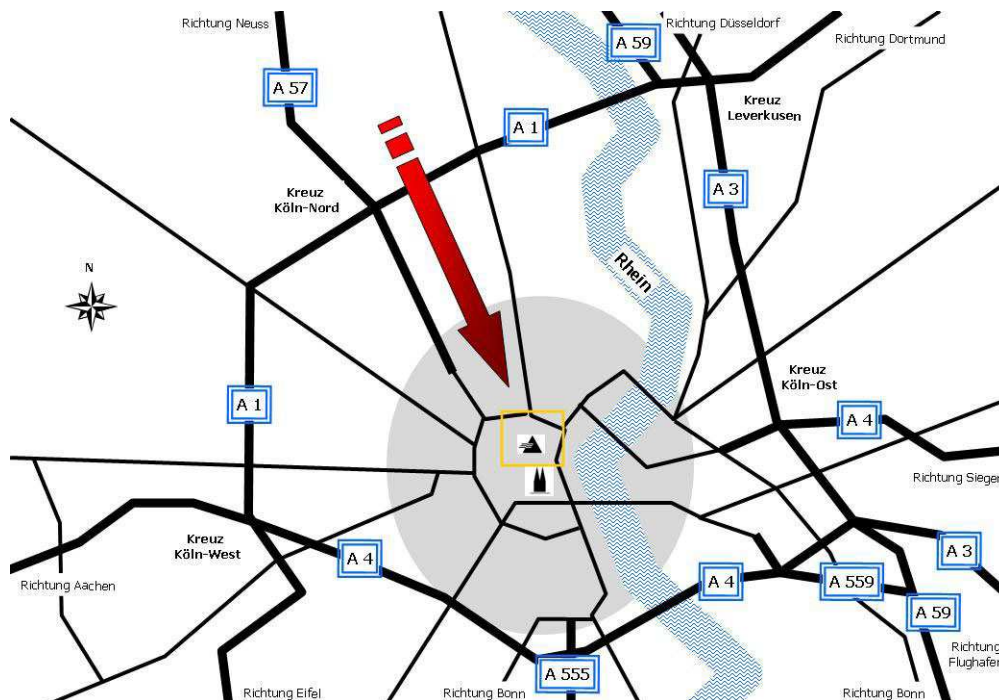
## Wegbeschreibung:

### **Aus Norden kommend:**

- AB-Kreuz Köln-Nord von A 1 auf A 57 bis zum Ende.
- Einordnen Richtung Zoobrücke; immer geradeaus.
- Rechts einordnen Richtung Zoo.
- Geradeaus bis Rheinuferstraße rechts.
- Rechts in den Theodor-Heuss-Ring.

### **Aus Osten kommend:**

- AB-Kreuz Köln-Ost von A 3 auf A 4 Richtung Zentrum.
- Hinter der Zoobrücke Abfahrt Zentrum/Rheinufer.
- Mittlere Spur einordnen auf die Rheinuferstraße.
- Rechts in den Theodor-Heuss-Ring.



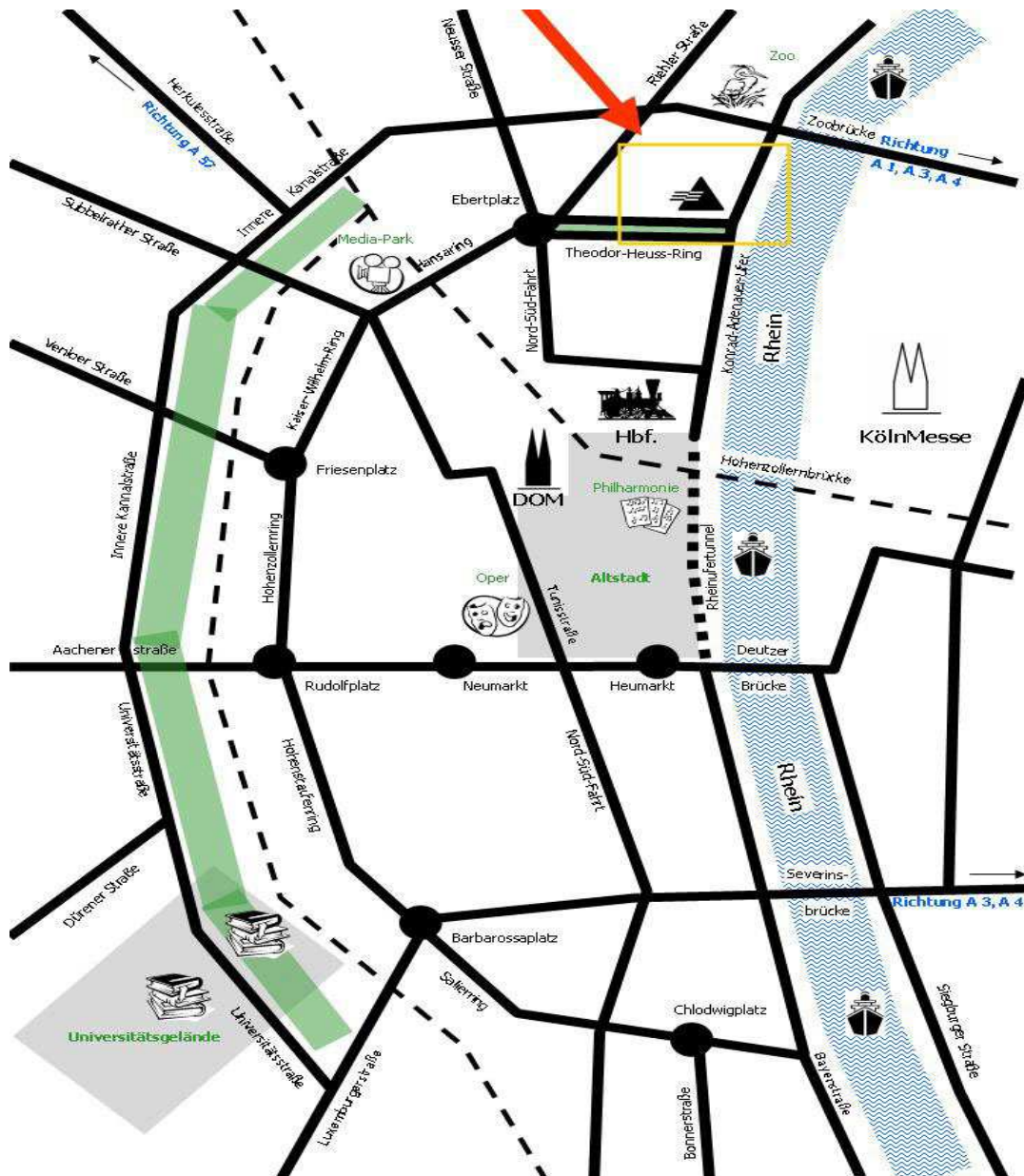
### **Aus Süden kommend:**

- AB-Kreuz Köln-Süd A 555 Richtung Zentrum/Rheinuferstraße.
- Geradeaus; Rheinfertunnel passieren.
- Konrad-Adenauer-Ring immer geradeaus.
- Links in den Theodor-Heuss-Ring.

### **Aus Westen kommend:**

- AB-Kreuz Köln-West von A 4 auf A 1
- Abfahrt Weiden/Lövenich Richtung Zentrum.
- Einordnen Richtung Zoo, Flora, Zoobrücke.
- Immer geradeaus.
- Rechts einordnen Richtung Zoo.
- Geradeaus bis Rheinuferstraße rechts.
- Rechts in den Theodor-Heuss-Ring.

Das Bürogebäude von Abels & Partner GmbH, die uns den Vortragsraum zur Verfügung stellen, liegt direkt am Rhein gegenüber der Kölner Messe am Theodor-Heuss-Ring. Das bedeutet für Sie eine ruhige Parklage mit Blick auf Dom und Rhein sowie ausgezeichnete Verkehrsanbindungen.



Der U-Bahn-Knotenpunkt Ebertplatz ist 300 m entfernt; die Innenstadt mit Dom und Hauptbahnhof erreichen Sie in 5 Minuten; den Autobahnring – und den Flughafen in 20 Minuten.