

ANSPRECHPARTNER

Günter Gies
Trainer C Breitensport

E-Mail: info@giesom.com
www.giesom.com

Joachim Sommershof
Trainer C Breitensport
Trainer C Triathlon
Trainer B Anpassung - Haltungs- und Bewegungssystem - Prävention

E-Mail: joso@giesom.com
www.giesom.com

Christian Manunzio
Dipl-Sportwissenschaftler
Trainer C Schwimmen

E-Mail: christianmanunzio@mha-sport.de

Oliver Bronny
Inhaber bronny.de Triathlonstore
Ernährungsfachmann Ausdauersport

E-Mail: info@bronny.de

VERANSTALTUNGSORT



Schwimmsportschule Übach-Palenberg
Carlstraße 8
52531 Übach-Palenberg

02451-909245
www.swimpool.de

PREISE

WOCHENENDE

299,- € bei Anmeldung bis zum 31.08.2017
329,- € ab dem 01.09.2017
(incl. 19% MwSt)

incl.
Übernachtungen in Mehrbettzimmern

Frühstück, Mittag- und Abendessen
Erfrischungsgetränke

Sauna

Persönliche Schwimmaufnahmen

VERANSTALTER

Günter Gies und Joachim Sommershof
gieSom.com GbR
Röckumstr. 132
53121 Bonn

Tel.: 0228-7076901
e-Mail: info@giesom.com
internet: www.giesom.com

TRAINER-FORTBILDUNG

Diese Veranstaltung wird vom Nordrhein-Westfälischen Triathlonverband (NRWTV) mit 8 LE für die Verlängerung der 1. Lizenzstufe Trainer C Triathlon anerkannt.



Workshop Schwimmen

vom **03. November -**
05. November 2017

Schwimmsportschule
Übach-Palenberg



FREITAG, 03.11.2017

16:30 Uhr
Eintreffen

17:00 Uhr (**Vortrag Christian Manunzio**)
Bewegungsanalyse Kraulschwimmen

18:00 Uhr
Abendessen

19:30 Uhr
Programmvorstellung

20:00 Uhr (**aktive Einheit**)
Schwimmeinheit I
Techniktraining

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:



SAMSTAG, 04.11.2017

07:00 Uhr (**aktive Einheit**)
Frühschwimmen

08:00 Uhr
Frühstück

09:00 Uhr (**Vortrag Christian Manunzio**)
Bewegungsanalyse Kraulschwimmen
Auswertung

10:30 Uhr (**aktive Einheit**)
Schwimmeinheit II
Videoaufnahmen; Techniktraining

12:30 Uhr
Mittagessen

13:30 Uhr (**aktive und passive Einheit**)
Gruppe 1: Videoanalyse
Gruppe 2: Athletiktraining
Gruppe 3: Athletiktraining, anschl. Lauftraining

15:00 Uhr (**aktive und passive Einheit**)
Gruppe 1: Athletiktraining
Gruppe 2: Videoanalyse

16:30 Uhr (**aktive und passive Einheit**)
Gruppe 1: Schwimmeinheit III
Gruppe 2: Schwimmeinheit III
Gruppe 3: Videoanalyse

18:00 Uhr
Abendessen

20:00 Uhr (**aktive Einheit**)
Gruppe 3: Schwimmeinheit III
und/oder SAUNA

SONNTAG 05.11.2017

07:00 Uhr (**aktive Einheit**)
Frühschwimmen

08:00 Uhr
Frühstück

08:30 Uhr
Zimmer räumen

09:00 Uhr (**aktive Einheit**)
Schwimmeinheit IV
Alternativ-Schwimmlagen

10:30 Uhr (**Vortrag Oliver Bronny**)
Ernährung im Ausdauersport

12:00 Uhr
Mittagessen

13:00 Uhr
Abschlussbesprechung

PROGRAMMÄNDERUNGEN

Die Veranstalter behalten es sich vor, Programmpunkte ggf. kurzfristig zu ändern bzw. zu streichen

ANMELDUNGEN

Per E-Mail an info@giesom.com mit folgenden Angaben:

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer

E-Mail Adresse

Geburtsdatum