

ANSPRECHPARTNER

Günter Gies

Trainer C Breitensport
www.giesom.com
www.ironblog.eu

Joachim Sommershof

Trainer C Breitensport
Trainer C Triathlon
Trainer B Anpassung -
Haltungs- und Bewegungssystem - Prävention
www.giesom.com
www.sommershof.de

Dagmar Meyer-Anuth

Diplom-Psychologin, Sportpsychologin
Trainer C Triathlon
www.dma-bonn.de
office@dma-bonn.de

Oliver Bronny

www.bronny.de
info@bronny.de

Markus Konrad

TRIATHLEAD
www.triathlead.com
markus.konrad@triathlead.com

Sport Fahrrad Hübel

www.huebel-bonn.de
info@huebel-bonn.de

Lutz Klasen

rahm Zentrum für Gesundheit
www.rahm.de
kasernenstrasse@rahm.de

VERANSTALTUNGSORT

Haus Venusberg

Haager Weg 28-30, 53127 Bonn
Tel.: 0228-28991-0
www.haus-venusberg.de

PREISE

WOCHENENDE

129,00 Euro bei Anmeldung bis zum 01.06.2013
149,00 Euro ab dem 02.06.2013

incl.

Frühstück, Mittag- und Abendessen
Startplatz bei der RTF des PSV Bonn,
Buff, Radflasche, Fahrradschlauch

ÜBERNACHTUNG

Begrenzte Übernachtungen im Haus Venusberg
30,00 Euro pro Nacht / pro Person im DZ
40,00 Euro pro Nacht / pro Person im EZ

EINZELTAGE

Freitag: 30,00 Euro
Samstag: 100,00 Euro
Sonntag: 70,00 Euro

VERLOSUNG

Unter allen Anmeldungen bis zum 01.06.2013
wird eine Sitzpositionsanalyse durch Markus
Konrad von Triathlead verlost.

VERANSTALTER

Günter Gies und Joachim Sommershof
gieSom.com GbR
Röckumstr. 132, 53121 Bonn
Telefon: 0228 7076901
E-Mail: info@giesom.com
Internet: www.giesom.com

TRAINER-FORTBILDUNG

Der Workshop ist vom Nordrhein-Westfälischen
Triathlonverband (NRWTV) als Weiterbildung
zur Verlängerung der Trainer Triathlon C-Lizenz
anerkannt.

gieSom sport
.com



WORKSHOP RAD

19. - 21. Juli 2013

Haus Venusberg
Haager Weg 28-30, 53127 Bonn

FREITAG, 19. JULI 2013

bis 16:30 Uhr
Eintreffen

17:15 Uhr
Arbeiten mit dem Theraband

18:30 Uhr
Abendessen

19:30 Uhr
Programmvorstellung

19:45 Uhr
Ernährung im Wettkampf, Vortrag
(Oliver Bronny)

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:

bronny.de
triathlonstore



skinfit

**NORDRHEIN-
WESTFÄLISCHER
TRIATHLON-
VERBAND E.V.**
NRWTV

TRIATHLEAD

Sport Fahrrad Hübel
e-Bike Center Bonn

rahm
Zentrum für Gesundheit

universitätbonni sport

SAMSTAG, 20. JULI 2013

08:00 Uhr
Frühstück

09:00 Uhr
Rad Check / „Bike-Kunde“
(Sport Fahrrad Hübel)

10:00 Uhr
Radausfahrt I

12:00 Uhr
Mittagessen

13:00 Uhr
Einlagenversorgung in Radschuhen
(Lutz Klasen)

14:30 Uhr
Radausfahrt II

16:30 Uhr
Mentales Training I
(Dagmar Meyer-Anuth)

18:30 Uhr
Abendessen



SONNTAG, 21. JULI 2013

08:00 Uhr
Stabilisationstraining

09:00 Uhr
Frühstück

10:00 Uhr
Mentales Training II
(Dagmar Meyer-Anuth)

12:00 Uhr
Mittagessen

13:00 Uhr
Sitzpositionsanalyse im Radsport
(Markus Konrad)

15:00 Uhr
Radausfahrt III

17:00 Uhr
ENDE

PROGRAMMÄNDERUNGEN

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

MELDUNGEN

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

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer

E-Mail Adresse

Geburtsdatum