

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

Christian Manunzio

Dipl-Sportwissenschaftler
Trainer C Schwimmen

VERANSTALTUNGSORT

Schwimmsportschule Übach-Palenberg

Carlstraße 8
52531 Übach-Palenberg

02451-909245
www.swimpool.de

PREISE

WOCHENENDE

199,00 Euro bei Anmeldung bis zum 01.09.2013
219,00 Euro ab dem 02.09.2013

incl.

Übernachtung
Frühstück, Mittag- und Abendessen
Erfrischungsgetränke
Sauna
Aus dem Hause Sportweltverlag:
Schwimmpraxis für Triathleten und
Langstreckenschwimmer

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 SCHWIMMEN

01. - 03. November 2013

Schwimmsportschule
Übach-Palenberg

FREITAG, 01. NOVEMBER 2013

16:30 Uhr
Eintreffen

17:00 Uhr
Bewegungsanalyse Kraulschwimmen

18:00 Uhr
Abendessen

19:30 Uhr
Programmvorstellung

20:00 Uhr
Gymnastik mit dem Theraband

20:45 Uhr
Schwimmeinheit I
Kipp- oder Rollwende

oder Sauna

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:



SAMSTAG, 02. NOVEMBER 2013

08:00 Uhr
Frühstück

09:00 Uhr
Bewegungsanalyse Kraulschwimmen
Auswertung

Krafttraining für Schwimmer

10:30 Uhr
Schwimmeinheit II
Videoaufnahmen; zeitgleich
Neoprentestschwimmen

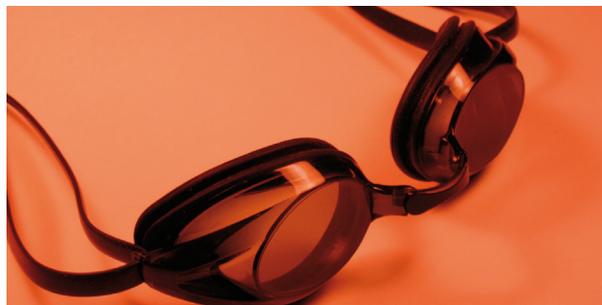
12:30 Uhr
Mittagessen

14:00 Uhr
Videoauswertung

16:00 Uhr
Schwimmeinheit III
Aktive Auswertung der Videoaufnahmen;
Techniktraining

18:00 Uhr
Abendessen

20:00 Uhr
Sauna



SONNTAG, 03. NOVEMBER 2013

08:00 Uhr
Frühstück

08:30 Uhr
Schwimmeinheit IV
Alternativ-Schwimmlagen

11:00 Uhr
Stabilisationstraining

12:30 Uhr
Mittagessen

13:30 Uhr
Abschlussbesprechung

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