

## ANSPRECHPARTNER

Günter Gies  
Trainer C Breitensport

[www.giesom.com](http://www.giesom.com)  
[www.ironblog.eu](http://www.ironblog.eu)

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

[www.giesom.com](http://www.giesom.com)  
[www.sommershof.de](http://www.sommershof.de)

Christian Manunzio  
Dipl-Sportwissenschaftler  
Trainer C Schwimmen

Dr. med. Ursula Hildebrandt  
Sportmedizinische Ambulanz Bonn  
C Trainerin Triathlon  
0151/44048440 oder 0228/287-33522

E-Mail: [sportambulanz@ukb.uni-bonn.de](mailto:sportambulanz@ukb.uni-bonn.de)  
[www.sportambulanz-bonn.de](http://www.sportambulanz-bonn.de)

## VERANSTALTUNGSORT



Schwimmsportschule Übach-Palenberg  
Carlstraße 8  
52531 Übach-Palenberg

02451-909245  
[www.swimpool.de](http://www.swimpool.de)

## PREISE

### WOCHENENDE

229,00 Euro bei Anmeldung bis zum 31.07.2015  
249,00 Euro ab dem 01.08.2015

### incl.

Übernachtung  
Frühstück, Mittag- und Abendessen  
Erfrischungsgetränke

Sauna

CD mit persönlicher Schwimmaufnahme

Aus dem Hause Sportweltverlag:  
Schwimmpraxis für Triathleten und  
Langstreckenschwimmer

## VERANSTALTER

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

Tel.: 0228-7076901  
e-Mail: [info@giesom.com](mailto:info@giesom.com)  
internet: [www.giesom.com](http://www.giesom.com)

## TRAINER-FORTBILDUNG

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



# Workshop Schwimmen

vom 30. Oktober -  
01. November 2015

Schwimmsportschule  
Übach-Palenberg



## FREITAG, 30.10.2015

16:30 Uhr  
Eintreffen

17:00 Uhr  
Bewegungsanalyse Kraulschwimmen

18:00 Uhr  
Abendessen

19:30 Uhr  
Programmvorstellung

20:00 Uhr  
Schwimmeinheit I  
Techniktraining

## MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:



## SAMSTAG, 31.10.2015

07:00 Uhr  
Freies Frühschwimmen ohne Programm

08:00 Uhr  
Frühstück

09:00 Uhr  
Bewegungsanalyse Kraulschwimmen  
Auswertung

10:30 Uhr  
Schwimmeinheit II  
Videoaufnahmen

12:30 Uhr  
Mittagessen

13:30 Uhr  
Videoauswertung für die einen,  
Athletik to go für die anderen

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

18:00 Uhr  
Abendessen

20:00 Uhr  
SAUNA

## SONNTAG 01.11.2015

07:00 Uhr  
Freies Frühschwimmen ohne Programm

08:00 Uhr  
Frühstück

08:30 Uhr  
Zimmer räumen

09:00 Uhr  
Schwimmeinheit IV  
Alternativ-Schwimmlagen

10:30 Uhr  
Training bei Erkältung / Grippe  
Gefahr für den Herzmuskel??!!

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](mailto:info@giesom.com) mit folgenden Angaben:

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer

E-Mail Adresse

Geburtsdatum