

## ANSPRECHPARTNER

Günter Gies

Trainer C Breitensport

E-Mail: [info@giesom.com](mailto:info@giesom.com)  
[www.giesom.com](http://www.giesom.com)

Joachim Sommershof

Trainer C Breitensport

Trainer C Triathlon

Trainer B Anpassung - Haltungs- und Bewegungssystem - Prävention

E-Mail: [joso@giesom.com](mailto:joso@giesom.com)  
[www.giesom.com](http://www.giesom.com)

Christian Manunzio

Dipl-Sportwissenschaftler

Trainer C Schwimmen

E-Mail: [christianmanunzio@mha-sport.de](mailto:christianmanunzio@mha-sport.de)

Verena Stumm

Trainerin C Leistungssport Schwimmen

Trainerin C Aquafitness

Sportpsychologin

E-Mail: [verena.stumm@gmx.de](mailto:verena.stumm@gmx.de)

## VERANSTALTUNGSORT



Schwimmsportschule Übach-Palenberg

Carlstraße 8

52531 Übach-Palenberg

02451-909245

[www.swimpool.de](http://www.swimpool.de)

## PREISE

### WOCHENENDE

249,- Euro bei Anmeldung bis zum 15.08.2016

269,- Euro ab dem 16.08.2016

#### 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.

gieSom sport  
.com

## Workshop Schwimmen

vom **28. Oktober -  
30. Oktober 2016**

Schwimmsportschule  
Übach-Palenberg



## FREITAG, 28.10.2016

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, 29.10.2016

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 30.10.2016

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 Verena Stumm**)  
Erholung und Verletzungsprophylaxe

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