

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 31.12.2013
219,00 Euro ab dem 01.01.2014

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

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 16. - 18.
Mai 2014

Schwimmsportschule
Übach-Palenberg



FREITAG, 16.05.2014

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, 17.05.2014

08:00 Uhr
Frühstück

09:00 Uhr
Bewegungsanalyse Kraulschwimmen
Auswertung

Krafttraining für Schwimmer

10:30 Uhr
Schwimmeinheit II
Videoaufnahmen

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 18.05.2014

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

ANMELDUNGEN

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

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer

E-Mail Adresse

Geburtsdatum