

ANSPRECHPARTNER

Günter Gies

Trainer C Breitensport

E-Mail: info@giesom.com
www.giesom.com

Joachim Sommershof

Trainer C Breitensport

Trainer C Triathlon

Trainer B Anpassung - Haltungs- und Bewegungssystem - Prävention

E-Mail: joso@giesom.com
www.giesom.com

Christian Manunzio

Dipl-Sportwissenschaftler

Trainer C Schwimmen

E-Mail: christianmanunzio@mha-sport.de

Verena Stumm

Trainerin C Leistungssport Schwimmen

Trainerin C Aquafitness

Sportpsychologin

E-Mail: verena.stumm@gmx.de

VERANSTALTUNGSORT



Schwimmsportschule Übach-Palenberg

Carlstraße 8

52531 Übach-Palenberg

02451-909245

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

internet: 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 mit folgenden Angaben:

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer

E-Mail Adresse

Geburtsdatum