

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

Dr. Ursula Manunzio
Sport- und Ernährungsmedizinerin
Ärztin für Rehabilitation und Prävention
Triathlon Trainer C

E-Mail: Kontakt@medhealthletics.de

VERANSTALTUNGSORT



Schwimmsportschule Übach-Palenberg
Carlstraße 8
52531 Übach-Palenberg

02451-909245
www.swimpool.de

PREISE

WOCHENENDE

299,- € bei Anmeldung bis zum 31.08.2018
329,- € ab dem 01.09.2018
(incl. 19% MwSt.)

incl.

Übernachtungen in Mehrbettzimmern

Frühstück, Mittag- und Abendessen
Erfrischungsgetränke

Sauna

Persönliche Schwimmaufnahmen

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 30. November -
02. Dezember 2018**

**Schwimmsportschule
Übach-Palenberg**



FREITAG, 30.11.2018

16:30 Uhr
Eintreffen

17:00 Uhr (**Vortrag Joachim Sommershof**)
Technikübungen für Kraulschwimmer

18:00 Uhr
Abendessen

19:30 Uhr
Programmvorstellung

20:00 Uhr (**aktive Einheit**)
Schwimmeinheit I
Techniktraining

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:



SAMSTAG, 01.12.2018

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
Gruppe 3 um 10:30 Uhr
Gruppe 2 um 11:00 Uhr
Gruppe 1 um 11:30 Uhr
anschl. Techniktraining

12:30 Uhr
Mittagessen

Gruppe 1:
13:15 Uhr Athletiktraining
14:15 Uhr Laufeinheit
16:30 Uhr Videoanalyse
18:00 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Schwimmeinheit III

Gruppe 2:
14:00 Uhr Athletiktraining
15:00 Uhr Videoanalyse
17:00 Uhr Schwimmeinheit III
18:00 Uhr Abendessen

Gruppe 3:
13:30 Uhr Videoanalyse
15:00 Uhr Athletiktraining
16:00 Uhr Schwimmeinheit III
18:00 Uhr Abendessen

SONNTAG 02.12.2018

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 Dr. Ursula Hildebrandt**)
Gesund trainieren ...

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