

## 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)

Daniela Bail  
Dipl-Sportwissenschaftlerin  
Schwerpunkt Rehabilitation und Prävention  
Entspannungspädagogin, Sporttherapeutin  
Yoga-Lehrerin

E-Mail: [info@bailance.de](mailto:info@bailance.de)

## VERANSTALTUNGSORT



Schwimmsportschule Übach-Palenberg  
Carlstraße 8  
52531 Übach-Palenberg

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

## PREISE

### WOCHENENDE

339,- € bei Anmeldung bis zum 31.07.2023  
369,- € ab dem 01.08.2023

**incl.**  
Übernachtungen im Mehrbettzimmer

Frühstück, Mittag- und Abendessen  
Erfrischungsgetränke

Sauna

Persönliche Schwimmaufnahmen

## VERANSTALTER

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

Telefon: 0228-7076901  
[info@giesom.com](mailto:info@giesom.com)  
[www.giesom.com](http://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 17. November -  
19. November 2023**

**Schwimmsportschule  
Übach-Palenberg**



## FREITAG, 17.11.2023

16:30 Uhr  
Eintreffen

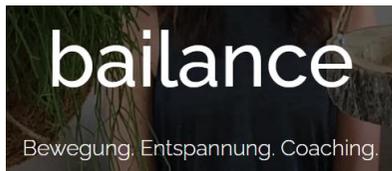
17:00 Uhr (**Vortrag Joachim Sommershof**)  
Technikübungen für Kraulschwimmer

18:00 Uhr  
Abendessen

19:30 Uhr  
Programmvorstellung

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

## MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:



## SAMSTAG, 18.11.2023

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 Yoga, kraftvoll und konzentriert  
14:15 Uhr Laufeinheit  
16:30 Uhr Videoanalyse  
18:00 Uhr Abendessen  
19:30 Uhr Schwimmeinheit III

Gruppe 2:  
14:00 Uhr Yoga, kraftvoll und konzentriert  
14:45 Uhr Videoanalyse  
17:00 Uhr Schwimmeinheit III  
18:00 Uhr Abendessen

Gruppe 3:  
13:00 Uhr Videoanalyse  
15:00 Uhr Yoga, kraftvoll und konzentriert  
16:00 Uhr Schwimmeinheit III  
18:00 Uhr Abendessen

## SONNTAG 19.11.2023

07:00 Uhr (**aktive Einheit**)  
Frühschwimmen

08:00 Uhr  
Frühstück

08:30 Uhr  
Zimmer räumen

09:30 Uhr (**Daniela Bail**)  
Yoga, regenerierend und ruhig

10:30 Uhr (**aktive Einheit**)  
Schwimmeinheit IV  
Alternativ-Schwimmlagen

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