

# Schwimmseminar 2015



## Nutzen Sie den Einstieg in eine erfolgreiche Saison 2015!!!

Legen Sie die Grundlagen für individuelle Steigerungen in der Disziplin Schwimmen gleich zu Beginn des Trainingsjahres! Lernen Sie die Tricks für schnelles und ökonomisches Schwimmen!

Wir bieten Ihnen in Kooperation mit der algemarin Team TuS-Griesheim Triathlonabteilung die Möglichkeit in einem 1,5-tägigen Schwimmseminar die Grundlagen der ökonomischen Schwimmtechnik zu erlernen. Sie erhalten in insgesamt 3 Schwimmeinheiten sowie ausgiebigen Theorieblöcken einen detaillierten Einblick in die Feinheiten der Kraulschwimmtechnik.

Unter- und Überwasser Videoaufnahmen sowie deren Analyse liefern Ihnen nützliche Tipps für individuelle Verbesserungen Ihrer Technik. Sie erhalten zum Abschluß des Seminars eine DVD mit Ihren Videoaufnahmen inkl. hilfreicher Tipps zur Verbesserung der Technik und für ein zielgerichtetes Training.

Beide Seminarleiter sind lizenzierte Triathlontrainer mit langjähriger Erfahrung (mit fast täglichen Trainingseinheiten) im Breiten- und Leistungssport der algemarin Team TuS-Griesheim Triathlonabteilung. Darüber hinaus besitzen sie mehrjährige Erfahrung in der Trainerausbildung des HTV sowie der sportlichen Betreuung von Triathlon-Teams auf Bundesliga-Ebene.

### Programmablauf:

#### Freitag 20.02.2015

19:00-19:15 Uhr	Begrüßung und Organisation
19:15-20:30 Uhr	Theorieblock I
20:45-22:00 Uhr	Schwimmpraxis-Block I mit Videoaufnahmen
22:15 Uhr	Ende Tag 1

#### Samstag 21.02.2015

10:00-12:15 Uhr	Theorie-Block II inkl. Analyse der Videoaufnahmen
12:30-14:00 Uhr	Schwimmpraxisblock II und schwimmsportspezifischer Kräftigung
14:00-15:30 Uhr	Mittagessen
16:00-18:00 Uhr	Schwimmpraxis-Block III und schwimmsportspezifischer Dehnung
18:15 Uhr	Ende Tag 2 und Verabschiedung

**Kosten:** 179,-€ pro Teilnehmer

**Veranstaltungsort:** Hallenbad Griesheim ([www.hallenbad-griesheim.de](http://www.hallenbad-griesheim.de))

**Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen**



**Seminarleiter:**



Michael Vogt



Sascha Klemstein

**Im Preis enthalten sind folgende Leistungen:**

- Eintrittsgelder für die Schwimmbadnutzung
- Seminarunterlagen (inkl. DVD mit den eigenen Aufnahmen und hilfreichen Tipps)
- Samstag Mittagessen inkl. 1 großes Getränk
- Sailfish Bademütze
- algemarin Duschgel

**Anmeldung und Kontakt:**

<b>Name:</b>	Michael Vogt	Sascha Klemstein
<b>eMail:</b>	michael@pro-tria.de	sascha@pro-tria.de
<b>Tel.:</b>	06155-819356	06151-4928178
<b>URL:</b>	<a href="http://www.pro-tria.de">www.pro-tria.de</a>	

**Unsere Partner:**

