

ANSPRECHPARTNER/INNEN

Günter Gies
Trainer C Breitensport

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

Joachim Sommershof
Trainer C Breitensport
Trainer C Triathlon
Trainer B Anpassung - Haltung- und Bewegungssystem - Prävention

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

Christian Manunzio
Dipl-Sportwissenschaftler
Trainer C Schwimmen

E-Mail: christianmanunzio@mha-sport.de

Christiane Bauer
ÜL Breitensport
Yoga-Therapeutin

E-Mail: christiane.bauer77@aol.com

Dagmar Wroz
Trainerin C Breitensport
Yoga/Yin Yoga Trainerin
Pilates Trainerin
Kinderyogatrainerin

E-Mail: dagmar.wroz@web.de

VERANSTALTUNGSORT



Schwimmsportschule Übach-Palenberg
Carlstraße 8
52531 Übach-Palenberg

02451-909245
www.swimpool.de

PREISE

WOCHENENDE
319,- € **zzgl.** 19% MwSt
(bei Anmeldung bis zum 31.07.2024)
359,- € **zzgl.** 19% MwSt
(ab dem 01.08.2024)

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
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 06. Dezember -
08. Dezember 2024**

Schwimmsportschule
Übach-Palenberg



FREITAG, 06.12.2024

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, 07.12.2024

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:
13:30 Uhr Athletiktraining
15:00 Uhr Videoanalyse
17:00 Uhr Schwimmeinheit III
18:00 Uhr Abendessen

Gruppe 2:
13:30 Uhr Athletiktraining
15:00 Uhr Lafeinheit
17:00 Uhr Videoanalyse
18:00 Uhr Abendessen
19:00 Uhr Videoanalyse
20:00 Uhr Schwimmeinheit III

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

SONNTAG 08.12.2024

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

08:00 Uhr
Frühstück

08:30 Uhr
Zimmer räumen

09:30 Uhr (**Christiane Bauer/Dagmar Wroz**)
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 mit folgenden Angaben:

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer

E-Mail Adresse

Geburtsdatum