

Einladung zum Triathlonseminar des Sächsischen Triathlon Verbandes

am Sonnabend, den 26.11.2016

Wie bereits in den Seminaren im Herbst 2015 und Frühjahr 2016, möchten wir in entspannter Atmosphäre den sächsischen Triathleten und Triathletinnen Möglichkeiten aufzeigen, ihr Training zu optimieren bzw. ihr Wissen zu reflektieren oder zu erweitern und in Ihren Wettkämpfen individuell erfolgreich zu sein. Das Angebot richtet sich an alle Sportler und Sportlerinnen, die eine Triathlondistanz bereits absolviert haben oder in Zukunft bewältigen wollen. Es sind folgender Themen (unter Vorbehalt) geplant:

09.00-10.30 Uhr	Trainingsansatz Kurz- und Langstrecke (Sascha Gruschwitz)
10.30-12.00 Uhr	Schwimmen (Kraul Theorie und Praxis (Sascha Gruschwitz)
12.00-13.00 Uhr	Mittagspause
13.00-14.00 Uhr	Beweglichkeit, Athletik, Stabilisierung, Stabi, BlackRoll (Reiner Mehlhorn)
14.15-15.30 Uhr	Verpflegung auf allen Distanzen (Julia Zichner)
15.30-16.30 Uhr	Physiologie beim IronMan Hawaii (Sven Kunath)
16.30-17.30 Uhr	Möglichkeiten im Rahmen der Verbandsarbeit (Andreas Voigt) Gesprächsrunde zum Abschluss

Das Seminar wird von Sascha Gruschwitz (Institut für Sportwissenschaft, Hannover/ Triathlonsteam Vogtland) geleitet. Der Unkostenbeitrag wird wieder bei 50,- € bzw. 70,- € (für Nichtmitglieder des STV) liegen.

Die Anreise sollte am 26.November 2016 bis 08.45 Uhr erfolgen.

Ort: Schulungsraum der Glück-Auf Schwimmhalle Tonstraße 5, 08056 Zwickau

Eine Anmeldung ist bis zum 19.11.2016 zu richten an: andreas.voigt@t-online.de

Die Teilnahmegebühr ist auf das Konto des STV unter Angabe des folgenden Verwendungszweckes: TriathlonWorkshop Herbst 2016/ Name, Vorname zu entrichten.

Empfänger:	Sächsischer Triathlon Verband e.V.
Bank:	Volksbank Muldentail
IBAN:	DE63 8609 5484 5100 0038 07
BIC:	GENODEF1GMV

Andreas Voigt
Vizepräsident
des Sächsischen Triathlon Verbandes e.V.

