

# Schwimmseminare

## für Triathleten und Schwimmbegeisterte

- Seminar 1: Dienstag 10. Jan. – 7. Feb. 2017  
Seminar 2: Dienstag 10. Jan. – 7. Feb. 2017  
Seminar 3: Donnerstag 12. Jan. – 18. Mai 2017

Du kannst bereits kraulen und willst deine Technik weiter verbessern. Wir arbeiten mit dir daran. Du erhältst Anregungen zur Trainingsgestaltung und zum Schwimmen als Triathlon-Disziplin.

### Schwerpunkte

- Stabilisierung der Technik, damit du längere Distanzen sauber schwimmen kannst.
- Tipps und Tricks für effizientes Triathlon-Schwimmtraining
- Aufbau der Schwimmkondition

### Termine, Ort und Kosten

**Seminar 1: Dienstag, 18:45 – 19:45 Uhr**, 10. Jan. – 7. Feb. 2017

**Seminar 2: Dienstag, 19:45 – 20:45 Uhr**, 10. Jan. – 7. Feb. 2017

**Seminar 3: Donnerstag, 19:30 – 20:30 Uhr**, 12. Jan. – 18. Mai 2017

Dienstags jeweils 5 geleitete Trainings. Am Donnerstag: 12 geleitete & 6 selbständige Trainings (während den Sport- und Frühlingsferien keine reservierten Bahnen, aber Trainingsplan für selbständiges Training).

Die Seminare finden im **Hallenbad Schweikrüti** in Gattikon/Thalwil statt. Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 110.- (DI) resp. CHF 290.- (DO), jeweils inkl. Hallenbadeintritt.

### Betreuung

Trainiert werdet ihr von Christian Tschudi. Er ist lizenziertes Schwimmtrainer, Triathlet und Mehrfachsieger verschiedener Seeüberquerungen.

### Information und Anmeldung

Infos und Anmeldung: [events@tempo-sport.ch](mailto:events@tempo-sport.ch) und gleichzeitiger Einzahlung der Gebühr auf das Konto von Tempo-Sport AG bei der Bank Zimmerberg, 8810 Horgen (IBAN CH26 0682 4347 9242 8455 0) mit Vermerk „Schwimmseminar Nr...“.