

Schwimmseminare

für Triathleten und Schwimmbegeisterte

Seminar 1: Dienstag 18. Sep. – 11. Dez. 2018
Seminar 2: Dienstag 18. Sep. – 11. Dez. 2018
Seminar 3: Donnerstag 20. Sep. – 13. Dez. 2018

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

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, 18.9.-11.12.2018

Seminar 2: Dienstag, 19:45 – 20:45 Uhr, 18.9.-11.12.2018

Seminar 3: Donnerstag, 19:30 – 20:30 Uhr, 20.9.-13.12.2018

Jeweils 13 Trainings: 10 geleitete & 3 freie Trainings (während den Herbstferien 8.10.-19.10. keine reservierten Bahnen, aber Trainingsplan für selbständiges Training)

Alle Seminare finden im **Hallenbad Schweikrüti** in Gattikon/Thalwil statt.
Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 230.- (exkl. Hallenbadeintritt).

Betreuung

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

Information und Anmeldung

Infos: marcel.kamm@tempo-sport.ch. Anmeldung per Mail an 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“.