

# Schwimmseminare

für Triathleten und Schwimmbegeisterte

Seminar 1 und 2: Dienstag 7. Jan. – 7. Apr. 2020

Seminar 3: Donnerstag 9. Jan. – 2. Apr. 2020

Du kannst bereits kraulen und willst deine Technik weiter verbessern? Dann bist du hier richtig. Wir arbeiten mit dir an deiner Technik aber auch Kondition. 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, 7. Jan. – 7. April 2020**

**Seminar 2: Dienstag, 19:45 – 20:45 Uhr, 7. Jan. – 7. April 2020**

**Seminar 3: Donnerstag, 19:30 – 20:30 Uhr, 9. Jan. – 2. April 2020**

Dienstags jeweils 11 geleitete und 3 selbständige Trainings. Am Donnerstag: 11 geleitete und 2 selbständige Trainings (während den Sportferien keine reservierten Bahnen, aber Trainingsplan für selbständiges Training).

Die Seminare finden im **Hallenbad Schweikrüti** in Gattikon/Thalwil statt. Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 250.-, exkl. Hallenbadeintritt.

## Betreuung

Trainiert werdet ihr am Dienstag abwechselungsweise von Till Mesmer (erfahrener Schwimmtrainer und Langdistanzschwimmer) und Christian Tschudi (lizenzierter Schwimmtrainer, Triathlet und Sieger verschiedener Seeüberquerungen). Am Donnerstag leitet Christian Tschudi das Training.

## Information und Anmeldung

Anmeldung bei [events@tempo-sport.ch](mailto:events@tempo-sport.ch) mit 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...“.