

Kraul-Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene UND Neopren-Testschwimmen

**5. März 2011
in St. Gilgen**

Die Sommersaison kommt schnell auf uns zu und die Vorbereitungen für die Wettkämpfe beginnen!

Dazu gehört ein fundierter Technik-Kraulkurs von Triathleten für Triathleten. Dieser Kurs wird kombiniert mit einem Neopren-Testschwimmen, bei dem du mehrere verschiedene Neoprenmarken probieren kannst!

Wer kann mitmachen?

Alle Triathleten, die sich als Anfänger oder Fortgeschrittene betrachten und mit einem speziellen Technikprogramm die Kraultechnik erlernen bzw. verfeinern wollen.

Wie ist der Ablauf?

Training in zwei Leistungsgruppen nach individuellen Fähigkeiten und Schwerpunkten.



Zeitplan:

Workshop	Neoprentest
9:00 – Begrüßung und Einteilung	
9:30-11:00 – 1. Kursblock	
11:00 – Neoprentestschwimmen	ab 12:00 - Neoprentestschwimmen
12:30-14:00 – 2. Kursblock	<u>Marken:</u>
14:30 – Ende	MAKO, Tri Eleven, Speedo und Zoot

Kosten:

Die Teilnahme am Neoprentest ist gratis, der Beitrag für den Workshop ist 55 Euro pro Person. Zusätzlich ist pro Person (Workshop- und Neoprentest-Teilnehmer) ein Eintritt von 5,80 Euro an der Kassa zu bezahlen.

Teilnehmer und Ort:

Minimum 10 Anmeldungen, maximal jedoch 16 Teilnehmer.
Hallenbad St. Gilgen (Mondseestraße 12, 5340 St. Gilgen).

Anmeldungen:

Workshop: per Mail an office@g-sport.at oder chris@deintraining.com.
Neoprentest: Anmeldungen an christophe.sauseng@sbc-buchsbaum.at unter Angabe von Körpergröße, Körpergewicht und Telefonnummer.

Kontakte:

Christian Sams, www.deintraining.com, 0664-4311283
Josef Gruber, www.g-sport.at, 0664-8474207