



Der Einstieg ist geschafft – jetzt heißt es Knowhow zu Techniken und Material ausbauen

Mit dem Wissen aus unserem Grundlagen Workshop wurden die Weichen gestellt, selbst oder in Gruppe, im Training oder bei Events auszuprobieren, wie sich der „Echte“ anfühlt.

Aber momentmal! Da fehlt doch noch ETWAS !!

Der **Aufbau-Workshop** am **22./23. Juni 2019** behandelt jene Themen praxisnah, die sowohl im Training wie auch im Event „ohne Nachdenken“ klappen sollen.

Inhalt:

Am 22. und 23. Juni 2019 geht es um die Pflege und Reparatur des Materials in allen Disziplinen, Besonderheiten beim Freiwasserschwimmen, sowie Techniken für die Fahrpraxis auf dem Rad.

Ablauf

- Samstag 22. Juni, 13 Uhr bis 20 Uhr
 - o Gesunde Energie laden
 - o Materialkunde, Pflege
 - Rund ums Schwimmen: Einteiler/Zweiteiler, Brille, Neo & Co.
 - o Praxis: Freiwasserschwimmen
- Sonntag 23. Juni, 10 Uhr bis 17 Uhr
 - o Materialkunde, Pflege
 - Rund ums Rad: Werkzeug, Pannen, Radtransport
 - o Trainingssteuerung, Regeneration
 - o Praxis: Stabilität ist Trumpf

Wir begrenzen die **Teilnehmerzahl** auf 10 Personen, um eine möglichst individuelle Beratung anbieten zu können. Der Referent ist selbst B-Trainer Triathlon und aktiv in diversen Ausdauersportarten mit jahrelanger Erfahrung.

Die **Kursgebühr** beträgt 175,- € für den gesamten Workshop. Darin enthalten sind neben den beschriebenen Inhalten, die Nutzung von Seminarraum, Umkleide & Duschen, Schwimmbad, Snack, Mittagessen am Sonntag, sowie die Getränke.

Veranstaltungsort ist die Neue Stadthalle Langen, Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen/Hessen

Wenn **Übernachtungen** benötigt werden, sind wir gerne behilflich.

Anfragen nehmen wir per Email entgegen. Beschreiben Sie darin kurz, wer Sie sind und welche sportlichen Ziele Sie aktuell haben. Das **Anmeldeformular** erhalten Sie per Mail.

Etwa 4 Wochen vor dem Kurs gehen Ihnen der detaillierte Ablauf sowie die Rechnung zu.

Weitere Informationen unter workshop@hessischer-triathlon-verband.de

Hospitantin willkommen! Wir bieten diesen Workshop zur Verlängerung der C-Trainerlizenz an. Es werden 16 Unterrichtseinheiten anerkannt. Bewerben Sie sich unter workshop@hessischer-triathlon-verband.de

Ein Angebot des Hessischen Triathlon Verbands e. V.