

Schwimmseminare

für Triathleten und Schwimmbegeisterte

Seminare 1 und 2: Dienstag 15. Sep. – 15. Dez. 2020

Seminare 3 und 4: Donnerstag 17. Sep. – 17. Dez. 2020

Du kannst bereits kaulen 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, 15.9.-15.12.2020

Seminar 2: Dienstag, 19:45 – 20:45 Uhr, 15.9.-15.12.2020

Seminar 3: Donnerstag, 18:45 – 19:45 Uhr, 17.9.-17.12.2020

Seminar 4: Donnerstag, 19:45 – 20:45 Uhr, 17.9.-17.12.2020

Jeweils 14 Trainings: 11 geleitete & 3 freie Trainings (während den Herbstferien 5.10.-16.10. keine reservierten Bahnen, aber Trainingsplan für selbständiges Training).

Alle Seminare finden im **Hallenbad Schweikrüti** in Gattikon/Thalwil statt.

Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 250.- (exkl. Hallenbadeintritt).

Betreuung

Trainiert werdet ihr am **Dienstag** von Till Mesmer, einem erfahrenen Schwimmtrainer und aktiven Langdistanzschwimmer mit einer 5'000-Meter-Bestzeit von unter 1h. Am **Donnerstag** sind Christian Tschudi und Seraina Enz eure Coaches. Christian ist lizenziertes Schwimmtrainer, Triathlet und Sieger verschiedener Seeüberquerungen. Seraina ist eine erfahrene Schwimmtrainerin, aktive Schwimmerin und Triathletin.

Information und Anmeldung

Infos und Anmeldung per Mail an events@tempo-sport.ch. Anmeldung bei 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“.