

Frauen Triathlon Workshop 13.4./14.4.18

Liebe Triathlon interessierte Mädchen und Frauen!

Am Freitag und Samstag 13./14.4.18 bieten wir wieder einen Frauen Triathlon Workshop an.

Möchtest du dich einer neuen Herausforderung stellen und Schwimmen, Radfahren und Laufen kombinieren - dann bist du bei uns richtig.

Wir wollen dich mit theoretischen und praktischen Einheiten auf deinen ersten bzw. nächsten Triathlon vorbereiten. Im Anschluss an den Workshop erhältst du einen Trainingsplan für die nächsten sechs Wochen.

Treffpunkt: Freitag 13.4.18 Sportwelt Ottobeuren am Galgenberg
Ende Samstag 14.4.18 gegen 17.30 Uhr in Memmingen.

Unkostenbeitrag: **50 €** bitte bei Anmeldung auf das Konto des Bayerischer Triathlon Verbandes mit dem Stichwort: **Frauen Triathlon Workshop 2018** überweisen.

Bankverbindung: Bayerische Hypo- und Vereinsbank AG München,
IBAN DE39 7002 0270 0046 7160 94, BIC HYVEDEMMXXX

Maximale Teilnehmerzahl 12 wegen individueller Betreuung

Übernachtungsmöglichkeit: Pension Erb Memmingen Tel. 08331/84868
Jugendherberge Ottobeuren Tel. 08332/368

Ablaufplan:

Freitag 13.4.18 Bis 16.00 Uhr Anreise Sportwelt Ottobeuren
16.00 bis 17.30 Uhr Einführung Vorbereitung und
Ablauf eines Triathlon - danach praktischer Teil.
Anschließend gemeinsames Pizza oder Pasta Essen.

Samstag: 14.4.18 9.00 Uhr Treffpunkt Strigel Gymnasium Memmingen
Theorie Radfahren - danach Praxisteil
Radtechniktraining

11.30 Uhr bis 13.00 Uhr Mittagspause gemeinsames
Mittagessen

13.00 bis 14.30 Uhr Schwimmen Praxisteil

Ab 15.00 Uhr Kaffeepause mit Nachbesprechung
Schwimmen

Danach Laufschulung und Athletik.

Ende da. 17.30 Uhr

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung

Sabine Kaspar-Gawens Tel. 08331/5483 oder per email wgawens@web.de

