



Seminarinhalte

1 Technischulung Freiwasserschwimmen

- jeweils 3h Freiwassertraining
- zur Vorbereitung auf den KnappemMan Triathlon/eure Triathlonsaison
- Spezifik Schwimmtechnik (Bewegungsablauf, Atmung, Wasserlage, ...)
- Spezifik Freiwassertechnik (Temperatur, Strömung, Wind, Wellen, Atmung, ...)
- Schwimmstart (Land- und Wasserstart)
- Schwimmen mit und ohne Neoprenanzug
- effektive Techniken zur Orientierung
- Bojenschwimmen
- Wasserschatten effektiv nutzen
- Landgang und Wechsel
- Sicherheit und Rettungsszenarien

2 Trainingseinheiten für effektives Training in offenen Gewässern

3 Termin & Ort

- 15. August 2021
- Dreiweiberner See
Strand Weißkollm, 02999 Lohsa

4 Zeit

- 13.00 bis 16.00 Uhr

5 Trainer

- Reiner Mehlhorn B-Trainer Triathlon (DTU)



6 Kosten

- 80,-€
- kleine Gruppen

7 Anmeldung/Fragen

- www.reiner-mehlhorn.de/anmeldung
- info@reiner-mehlhorn.de



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

info@reiner-mehlhorn.de

www.reiner-mehlhorn.de