

Angst vor dem Schwimmen war gestern



- wo?** 'Geomaris' in Gerolzhofen
- wer?** Jeder der bei einem Triathlon starten möchte und die Grundzüge des Kraul-Schwimmens beherrscht
- wann?** Samstag 28. Januar 2012, 9 Uhr – 18 Uhr
- Seminarinhalt:** Schwimmtechnik (inkl. Videoanalyse),
triathlonspezifisches Schwimmen (Praxis)
Trainingsgestaltung
Kräftigen und Dehnen
- mit 2 qualifizierten Triathlon Trainern
- Preis:** 59 Euro
- Anmeldung:** kontakt@lauf-fuer-dein-leben.de
www.lauf-fuer-dein-leben.de



Lauf für Dein Leben



Ausdauertraining, Trainingsberatung: Helga Schartel