

Ab ins Wasser!

Technik- und Kältetraining für Schwimmer und Triathleten



Die Saison naht, doch die Schwimmbäder sind geschlossen.
Was tun um fit für den Wettkampf zu werden?

Kein Problem, denn die Seen warten auf Euch.

Monika und Swaantje bieten ein versiertes Training für Freiwasser an, bei dem
Ihr Eure Technik verbessert und sicher im offenen Gewässer unterwegs seid.

Robert vermittelt Euch die Grundlagen und Benefits des Kältetrainings und
nimmt Euch die Angst vor kaltem Wasser.



Robert Roller

Kanal-Schwimmer, 24-Stunden, Ironman-Finischer
Eisschwimm-Coach seit 2014

Swaantje Cornelsen

Trainerin B-Lizenz
Leistungsschwimmen / Freiwasserschwimmen
Leistungssportler*innen + Triathlet*innen

Monika Zorba

Trainerin B-Lizenz
Leistungsschwimmen / Freiwasserschwimmen
Leistungssportler*innen + Triathlet*innen

Kontakt:
Robert Roller
0172-748 61 61

www.eisschwimmen.com
Immengarten 17, 38104

Buchen:
mail@eisschwimmen.com
Braunschweig

Online-Seminaranmeldung

Inhalt: Techniktraining im Freiwasser (90 Minuten) Swaantje + Monika

- SAFETY FIRST (Eigensicherung, Risiken im Freiwasserschwimmen)
- Orientierung im Freiwasser / Schwimmen in der Gruppe
- Verhalten in Paniksituationen
- Technik im Freiwasser (Leitbilder, Eckpunkte der Schwimmelage)
- Techniktips: häufige Fehler und ihre Korrektur
- Individuelles Ziel (Wo will ich hin? Was kann ich? Wie erreiche ich mein Ziel?)
- Aufbau eines Trainingsplans

Inhalt: Kältengewöhnung und Kältetraining (90 Minuten) Robert

- Gesundheitliche Aspekte des Kältetrainings
- Grundlagen der Abhärtung
- Aufbau der Kältengewöhnung
- Zeichen der Hypothermie
- Utensilien für Kälte- und Freiwassertraining
- Kältetraining im Jugendbereich

Anmeldung: Teilnahmegebühr 25,00.- EUR je Teilnehmer inkl. MwSt.

Bitte ankreuzen: 30.04.2021 17 – 20 Uhr

07.05.2021 17 – 20 Uhr

Name/ Vorname des Teilnehmers

Straße

PLZ/ Ort

Telefon

Telefax

E-Mail

Datum/Unterschrift

Anmeldung faxen an 030-450 20 998 oder per email an mail@eisschwimmen.com

Geschäftsbedingungen

Online-Seminar findet mit Hilfe von Microsoft Teams statt. PC mit Kamera und Mikrofon empfohlen.

Als **verbindliche Anmeldebestätigung** erhalten Sie von uns die Rechnung über die Teilnahmegebühr. Ab drei Anmeldungen für das jeweilige Seminar erhalten Sie einen **Rabatt von 20%** auf die Teilnahmegebühr.

Stornierung und Umbuchung

Die Stornierung muss schriftlich erfolgen. Es gilt das Datum des Posteingangs. Bei Stornierung bis 7 Tage vor Beginn fallen Kosten i. H. v. 20% der Teilnahmegebühren an, danach ist leider keine Erstattung mehr möglich.