



Seminarinhalte

1 Technischschulung Freiwasserschwimmen

- 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

- **03.Juni 2018**
- [Koberbachtalsperre](#)

4 Zeit

- **10 bis 12Uhr**

5 Trainer

- Reiner Mehlhorn B-Trainer Triathlon

6 Kosten

- **40,-€**
- max. 10 Teilnehmer

7 Anmeldung/Fragen

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



www.reiner-mehlhorn.de



mehlhorn -personal training & gesundheitsmanagement-

tel.: +49-172-8388523

info@reiner-mehlhorn.de

www.reiner-mehlhorn.de

KOBERBACHTAL



TRIATHLON