

Ganzheitliches Triathlontraining für Jedermann und Agegrupper

Um im Triathlon Spaß und gute Ergebnisse zu erreichen, muss im Alltag eines ambitionierten Menschen, der den Sport zusätzlich zu Familie, Freunden und einem anspruchsvollen Beruf absolviert, alles stimmen. Nur eine ganzheitliche Betrachtungsweise der Gesamtsituation wird dem dynamischen und komplexen Zusammenspiel in solch einer Situation gerecht.



Im Seminar geht Coach Michael Bannwolf zusammen mit den Teilnehmern der Frage auf den Grund, wie Athleten am besten die Balance zwischen den verschiedenen Elementen in einem glücklichen Leben rund um den Sport finden.

„Triathlon als Teil Deines Lebens für gesundes und nachhaltiges Wohlbefinden.“

Programm:

SA, 25.11.2017

09:30 Uhr	Begrüßung und Kennenlernen
9:45 Uhr	Grundlagen der Trainingssteuerung - Wissenschaftlich und praktisch evaluierte Modelle
10:45 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	Grundlagen der Trainingssteuerung - Wissenschaftlich und praktisch evaluierte Modelle
12:00 Uhr	Mittagspause
13:00 Uhr	„Ich baue mir einen Trainingsplan“ - Ganzheitliche Betrachtung des Athletenlebens
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 Uhr	Diskussion Praxisbeispiele Handlungsempfehlungen
18:00 Uhr	Abschluss

Lehrgang: **2017-11 Seminar Training (7 LE zur Lizenzverlängerung für Tr C)**

Termin: Samstag, 25.11.2017, 09:30 - 18:00 Uhr

Ort: SpOrt Stuttgart, Raum 0.2

Referent: Michael Bannwolf (Trainer A Triathlon LD | Inhaber und GF von Kemipower)

Preis: 50.00 € (mit Trainerlizenz)
70.00 € (ohne Trainerlizenz)

Anmeldung: über die [Online-Anmeldung](#) des BWTV
Mindestteilnehmerzahl 10 Personen, maximale Teilnehmerzahl 20 Personen.
Anmeldeschluss ist der 15.11.2017.

Weitere Infos zum Seminar

Dorit Clemens | 0711.28077-351 | dorit.clemens@bwtv.de