

Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union

Vizepräsident Breitensport, Jugend, Frauen

[SHTU, H. Kitzel, Voss-Str. 54, 23714 Malente](mailto:H.Kitzel@shtu.de)



Als neuer Vizepräsident der SHTU möchte ich die Breitensport-Lehrgänge aufleben lassen, im SBZ Malente habe ich relativ kurzfristig einen Termin bekommen. Bitte kurzfristig durchlesen, nachdenken und anmelden. Es stehen 12 Plätze zur Verfügung, die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Bis bald – es grüsst

Harald Kitzel

SHTU – Breitensport-Lehrgang

10.01. – 12.01.2020 im Sport- und Bildungszentrum Malente

Zielgruppe: alle breitensportlich interessierten erwachsene Triathleten (weibl./ männl.)

Lehrgangsleitung: Harald Kitzel, Dipl.-Sportlehrer, Vizepräsident Breitensport SHTU, 23714 Malente, Voss-Str. 54, harald.kitzel@gmx.de, Tel. (für Fragen): 04523 – 56 73

Anmeldung bis 20.12.: an H. Kitzel (s.o.) unter Angabe des Namens, Geb.-Jahr, ggbls. Verein, Anreisezeitpunkt, welche Distanzen werden vorrangig bestritten?

Mitzubringen sind: Schwimm- und Laufsachen (auch für die Halle), Handtücher, Fahrrad, Helm, Fahrradrolle und MTB-Bike (wenn vorhanden)

Kosten: Erwachsene ab 27 Jahre = 150,00 Euro, Jugendliche bis 27 Jahre 130,00 Euro

für Unterkunft, Vollpension, Programminhalte, Schwimm- und Saunagebühr. Die Lehrgangsgebühr muss zusammen mit der Anmeldung auf das Konto der SHTU (DE 17 2001 0020 0181 888 201) überwiesen werden. Eine Kopie der Überweisung bitte an H. Kitzel senden.

Vizepräsident Breitensport, Jugend, Frauen
Harald Kitzel
Voss-Str. 54
23714 Malente

Bankverbindung SHTU
Postbank Hamburg
IBAN DE 17 200 100 200 181888201
BIC PBNKDEFF

Tel.: 04423 5673
harald.kitzel@shtu.de
Internet: www.shtu.de

Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union

Vizepräsident Breitensport, Jugend, Frauen

[SHTU, H. Kitzel, Voss-Str. 54, 23714 Malente](mailto:SHTU.H.Kitzel.Voss-Str.54.23714.Malente)



PROGRAMM - SHTU – Breitensport-Lehrgang

10.01. – 12.01.2020 im Sport- und Bildungszentrum Malente

Freitag, 10.01. (Änderungen vorbehalten)

bis 17.30 Uhr Anreise

18.00 Uhr Abendessen incl. Einführung in das Wochenende

19.00 Uhr Schwimmen: Technik, Fehlerbilder, Trainingshinweise (Theorie und Praxis) KERSTIN F.

Ca 21.15 Uhr gemütliches Beisammensein im Kaminraum

Samstag, 11.01.

07.00 Uhr Frühschwimmen (eigenes Programm) – anschl. Frühstück

09.00 – 11.45 Uhr Lauf-ABC, Lauf- und Fehleranalyse, Trainingsvorschläge, Stabilitraining MAREILE K.

12.00 Uhr Mittagessen

14.00 – 16.00 Uhr Grundlagentraining, Radtechnik, je nach Wetterlage auch Crosstraining – KAI F.

16.30 Uhr Triathlonspezifisches Athletiktraining HARALD K.

17.45 Uhr Abendessen

19.00 Uhr alternativ: Schwimmeinheit oder Sauna zur Entspannung

Ab 20.30 Uhr Fragestunde und Ausklang im Kaminraum

Sonntag, 12.01.

07.00 Uhr Frühschwimmen (eigenes Programm), evtl. bereits Teil 1 des Indoor-Triathlons

08.00 Uhr Frühstück

Ab 09.00 Uhr Indoor-Triathlon (Strecken frei wählbar, maximal: 500m/20 km/5 km)

11.15 Uhr Allgemeine Hinweise, Saisonplanung, Abschlussgespräch HARALD K.

12.00 Uhr Mittagessen, anschl. Abreise oder noch eigenes Programm

Vizepräsident Breitensport, Jugend, Frauen
Harald Kitzel
Voss-Str. 54
23714 Malente

Bankverbindung SHTU
Postbank Hamburg
IBAN DE 17 200 100 200 181888201
BIC PBNKDEFF

Tel.: 04423 5673
harald.kitzel@shtu.de
Internet: www.shtu.de