



## SHTU-Lehrgang „Freiwasser“ für alle Interessierten

Liebe Triathlet:innen,  
hiermit laden wir euch zu einem angeleiteten und begleiteten  
Freiwassertraining  
am Samstag, 15. Juni von 13.00 – ca. 16.00 Uhr ein.

Es wird **keine** Teilnahmegebühr erhoben.  
Die maximale Teilnehmeranzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Leitung:  
Uta Wolgast vom Sport-Club Itzehoe

Ort:  
25560 Schenefeld, Louisenbad, Neumühlen 2  
Eine Umkleidemöglichkeit und eine einfache Dusche sind vorhanden.

### Teilnahmevoraussetzungen:

Das Angebot richtet sich an alle Triathlet:innen ab 18 Jahren, die mindestens 500m am Stück kraulen können!  
Solltest du einen Neoprenanzug besitzen, bring ihn bitte mit. Es besteht keine Möglichkeit vor Ort Neoprenanzüge zu leihen. Die Teilnahme ist aber auch ohne möglich.

### Inhalte

Das Ziel ist es, sowohl Neulingen als auch leistungsorientierte Triathlet:innen im See kraftsparender, stressfreier und schneller voran zu bringen.

Folgende Inhalte sind dafür geplant:

- Aufwärmen vor dem Wettkampf in Theorie und Praxis
- Land- u. Wasserstarts sowie Landgänge
- Sicherheitstipps beim Freiwasserschwimmen
- Was tun bei Panikattacken
- Orientierung im Umfeld
- Peilen, Atmen, Wasserschattenschwimmen
- Schwimmen bei Wellengang
- Kurze definierte Trainingseinheiten

### Anmeldungen per Mail an:

[Vizepraesident-Breitensport@shtu.de](mailto:Vizepraesident-Breitensport@shtu.de)

**Betreff: Freiwasserlehrgang**

Es gilt die Reihenfolge der Anmeldung, anschließend wird eine Warteliste geführt.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit weitere Erfahrungen auszutauschen und in Nanke´s Bistro bei Bedarf einen Imbiss zu nehmen.



Mitglied der DTU und  
LSV Schleswig-Holstein

[www.shtu.de](http://www.shtu.de)