



## Vizepräsident Breitensport, Jugend & Frauen

Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union e. V. Haus des Sports, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel  
<mailto:vizepraesident-breitensport@shtu.de>

# Ausschreibung - Breitensport Lehrgang

Die Schleswig-Holsteinische Triathlon Union bietet im März 2025 ein vereinsübergreifendes Trainingswochenende (Breitensportlehrgang) im Sport- und Bildungszentrum Malente (Eutiner Str. 45, 23714 Malente) an. Der Lehrgang richtet sich im Leistungsspektrum nach den Teilnehmer:innen und wird von verschiedenen Referent:innen begleitet. Es ist als ergänzendes Training in den Vereinen zu verstehen. Gleichwohl soll es aber auch dazu dienen neue Impuls durch die Teilnehmenden in die Vereine zu tragen.

### Teilnehmer:

Teilnehmen können alle interessierten Athlet:innen aus den Mitgliedsvereinen der Schleswig-Holsteinischen Triathlon Union. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre (zum Anreisetermin). Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Anschließend wird eine Warteliste geführt. Es gilt der Zeitpunkt der Anmeldung.

### Zeitraum:

Anreise: 7. März 2025 ab 16:00 Uhr

Abreise: 9. März 2025 nach dem Mittagessen

**Referenten:** Kai Frantzen, Marc Hallstein, Silke Hölzer und Thomas Bradkte

### Mitzubringen sind:

Schwimmsachen, Laufkleidung (Halle & Draußen), Geländegängiges, verkehrssicheres Fahrrad (Mountainbike, Gravel, Crosser), Fahrradhelm!

### Programminhalte (Änderungen vorbehalten):

Schwimmtechnik, Lauftechnik, Athletiktraining, Ernährungsexkurs, Ausdauertraining, Rad-Ausfahrt, Wechseltraining, theoretische Anteile zu allen Teildisziplinen

**Die Kosten** betragen für Vollpension, Programminhalte und Schwimmbadgegebühr 170€ / pro Person im Doppelzimmer. Einzelzimmerzuschlag: 30€ (nach Verfügbarkeit)

**Anmeldung** bis zum 05. März 2025 über diesen [Link](#):

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc76ldcYROpAqjKeesfB2N6WD9ih\\_My3PHYt\\_0tgNwNBh7hnQ/vi/ewform?usp=header](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc76ldcYROpAqjKeesfB2N6WD9ih_My3PHYt_0tgNwNBh7hnQ/vi/ewform?usp=header)

## Olliver Renke

[Vizepräsident Breitensport](#), Jugend & Frauen

Schleswig-Holsteinische  
Triathlon-Union e. V.  
geschaeftsstelle@shtu.de

Haus des Sports  
Winterbeker Weg 49  
24114 Kiel

Präsident: Bernd Lange  
Amtsgericht Kiel VR 3240  
USt-IdNr. 20/293/84800

Kieler Volksbank  
IBAN: DE94210900070012090018  
BIC: GENODEF1KIL



Mitglied der DTU und  
LSV Schleswig-Holstein

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