



TRIATHLON

Triathlon Total VI

Theorie Seminar 13.02.10

auf der Burg Gleiberg in Wettenberg bei Gießen

Liebe Sportlerin, lieber Sportler,

- Stehen Sie vor Ihrer ersten Triathlonsaison und wissen nicht wie Sie Ihr Vorhaben anpacken sollen?
- Werden Sie oft von Verletzungen, Krankheiten und Müdigkeit geplagt?
- Ist Ihr Zeitbudget fürs Training begrenzt und wollen Sie die zur Verfügung stehende Zeit optimal nutzen?
- Wollen Sie sich über neue Trainingsreize- und Formen informieren und diese für sich nutzen?
- Sind auch Sie manchmal enttäuscht, wenn trotz umfangreicher, intensiver Vorbereitung das Wettkampfergebnis nicht Ihren Erwartungen entspricht?
- Haben Sie das Gefühl, sich auf einem Leistungsplateau zu befinden, von dem aus Verbesserungen kaum noch möglich sind?
- Sind Sie manchmal bei Ihren Aufbauwettkämpfen in überraschend guter Form und können diese dann beim Höhepunkt nicht mehr abrufen?

Wenn eine dieser Fragen auf Sie zutrifft, wenn Sie sich als Anfänger oder als erfahrener Sportler weiterbilden wollen, sind Sie bei uns richtig. Wir werden Ihnen die Sportart Triathlon in Bezug auf Technik, Training, Wettkampfplanung, Ausgleichstraining, Verletzungsprophylaxe, Equipment, Ernährung im Wettkampf und vielem mehr näher bringen.

Wir gehen selbstverständlich auch auf Ihre Wünsche ein und berücksichtigen diese thematisch im Seminarverlauf (siehe Anmeldeformular).

Seminarablauf am Samstag 13.02.2010

10.00 Uhr: Begrüßung und Einleitung in das Seminar anschl.

1. Themenblock

13.00 Uhr: Mittagessen

14.00 - 16.00/17.00 Uhr

2. Themenblock

**FIRST
WAVE**
Trainingsplanung

Kronzenborner Weg 9
D 35435 Wettenberg
www.first-wave.info

phone:
+49 (0) 641-69 03 17
mobile:
+49 (0) 172-615 68 40
claudius.pyrlík@first-wave.info



Veranstaltungsort: Burg Gleiberg | Burgstraße 90 | 35435 Wettenberg | Krofdorf Gleiberg
Telefon: (06 41) 814 44 | Email: burg@theos-giessen.de | <http://www.burg-gleiberg.de/gastronomie>



Leistungen und Anmeldung:

Seminargebühr

95.- bei Anmeldung bis 20.01.
109.- bei Anmeldung nach 20.01.
15% Ermässigung
für Studenten, Schüler und Gruppen ab 3
Personen

In der Gebühr enthalten

Seminar, Getränke im Seminarraum,
Mittagessen (Getränke während Mittag-
essen sind nicht inkl.), MwSt.

Anmeldung

Online über unsere Internetseite



Ihr Referent, Claudius Pyrlik, verfügt über eine umfassende Fachkompetenz und einen langjährigen Erfahrungsschatz als aktiver Athlet und Trainer. Seit 13 Jahren betreut er Sportler aus dem Ausdauerbereich und mit seinen Firmen Fitness Konzepten Manager und Führungskräfte.

Der 36-jährige, der Sport- und Politikwissenschaften an der JLU Gießen studiert hat, gibt sein Wissen in Seminaren, im Gruppentraining, im One to One Coaching und im Online Coaching weiter.

Als aktiver Athlet hat Claudius Pyrlik zahlreiche Erfolge gefeiert. Seine Entwicklung gipfelte in mehreren Top Ten Platzierungen bei Ironmanwettkämpfen, zahlreichen Titeln bei Deutschen - und Hessischen Meisterschaften. Den drei Weltmeistertiteln im Triathlon und Duathlon in seiner Altersklasse und unzähligen Siegen bei Lauf -, Triathlon - und Duathlonwettkämpfen.



**FIRST
WAVE**
Trainingsplanung

Kronzenborner Weg 9
D 35435 Wettenberg
www.first-wave.info

phone:
+49 (0) 641-69 03 17
mobile:
+49 (0) 172-615 68 40
claudius.pyrlik@first-wave.info