



Präsidium des TTV / Breitensport
Ralf Graumüller / Barbara Herold
Wöllnitzer Str. 40
07749 Jena

Email: breitensport@thueringer-triathlon-verband.de

Thüringer Triathlon Verband e.V. Wöllnitzer Str. 40, 07749 Jena

An alle
Sportlerinnen und Sportler
der Thüringer Triathlonvereine

Jena, im Januar 2025

Breitensport-Trainingsevent Februar 2025; Schwimmtraining für Erwachsene in Jena

Liebe Triathletinnen und Triathleten,

wegen Eurer großen Resonanz zu unserem Ersten Termin in diesem Jahr und weil doch einige von Euch nicht „zum Zuge gekommen“ sind, haben wir uns kurzerhand entschlossen, für den 22.02.2025 Euch gleich zum **2. Breitensport-Trainings-Event 2025** des Thüringer Triathlon Verbands einzuladen. Wir organisieren nochmals ein **gemeinsames vereinsübergreifendes Schwimmtraining für Erwachsene**.

Wir haben dafür Bahnzeiten im Schwimmparadies Jena gebucht und möchten mit erfahrenen Schwimmtrainern des HSV Weimar e.V. gern gemeinsam unsere Kraulschwimmtechnik verbessern.

Der Plan ist, dass wir uns gegen 12:30 Uhr vor der Schwimmhalle treffen. In einer ersten Einheit werden unsere Trainer innerhalb von 2 Stunden angeleiteten Schwimmtrainings den Schwimmstil jeder bzw. jedes Einzelnen unter die Lupe nehmen.

Danach machen wir eine längere Pause zur Erholung und Stärkung, zum Fachsimpeln oder auch einfach nur zum Schwatzen oder Kennenlernen.

Anschließend folgt eine kleine Theorieeinheit incl. Auswertung der Beobachtungen vom Vormittag. Ihr erhaltet hier Hinweise und Tipps, mit welchen Übungen ihr eure Schwimmtechnik verbessern könnt.

In der folgenden Stunde geht es nochmal ins Wasser. Wir versuchen die Tipps umzusetzen und entsprechende Übungen unter Anleitung und Kontrolle durch die Trainer auszuprobieren. Gegen 19:00 Uhr lassen wir den Trainingstag ausklingen.

Dir Gruppengröße ist auf maximal 20 Teilnehmer begrenzt, sodass wir auf 2 Bahnen mit zwei Übungsleitern konzentriert arbeiten können.





Wir behalten uns vor, den Zeitplan und die Abläufe je nach Anzahl der eingehenden Anmeldungen anzupassen.

Die Kosten des Trainingstages belaufen sich auf 40,00 € je Teilnehmer und werden nach Bestätigung der Anmeldung durch uns fällig.

Eure Anmeldung kann bis zum **09.02.2025** unter der Mailadresse breitensport@thueringer-triathlon-verband.de erfolgen.

Wir freuen uns auf Eure zahlreiche Teilnahme und grüßen Euch herzlich!

Ralf und Barbara

Einladung

Schwimmtraining des TTV für Breitensportler

Wann: **22.02.2025**

Wo: **Jena (Schwimmparadies Lobeda)**

Was: **Kraulschwimmtraining für Triathleten in leistungsgerechten Gruppen**

Wer: Sportlerinnen und Sportler der Mitgliedsvereine des Thüringer Triathlonverbandes. Das Angebot richten sich an erwachsene Freizeit- und Hobby-sportlerinnen und Hobbysportler (sog. „Altersklassenathleten“) mit oder ohne Wettkampfbambitionen.

Uhrzeit: **ca. 12:30 bis 19:00 Uhr**

Anmeldung bis: **09.02.2025**

Teilnahmegebühr: **40,-- Euro** pro Person, nach Bestätigung der Anmeldung bis zum 16.02.2025 zu zahlen auf das Konto des TTV;
IBAN: DE39 1203 0000 1008 3869 87

Mindestteilnehmerzahl 8 / Höchstteilnehmerzahl 20

Anmeldung unter: breitensport@thueringer-triathlon-verband.de

Bei Fragen: 0179 5151120

