

## ANSPRECHPARTNER

Günter Gies  
Trainer C Breitensport

info@giesom.com  
[www.giesom.com](http://www.giesom.com)

Joachim Sommershof  
Trainer C Breitensport  
Trainer C Triathlon  
Trainer B Anpassung - Haltungs- und Bewegungssystem - Prävention

joso@giesom.com  
[www.giesom.com](http://www.giesom.com)

Anja Roth  
Diplom Oecotrophologin, Fachjournalistin DFJS  
Tel.: 02203-20 89 46  
Fax: 02203-20 89 44  
[www.praxis-ernaehrung.de](http://www.praxis-ernaehrung.de)  
[www.facebook.com/AnjaRoth.Ernaehrungsberatung.Kommunikation](https://www.facebook.com/AnjaRoth.Ernaehrungsberatung.Kommunikation)

Christoph Lose  
PERFACTS! GmbH  
Gahlener Straße 250  
D - 46282 Dorsten  
Tel. +49 (0) 23 62 - 78 54 910  
Fax. +49 (0) 23 62 - 78 54 110  
[www.perfacts.de](http://www.perfacts.de)

Thomas Berghoff  
Diplom Sportwissenschaftler  
Ressortleiter Prävention, Nationale Anti Doping Agentur Deutschland  
[thomas.berghoff@nada.de](mailto:thomas.berghoff@nada.de)  
[www.nada.de](http://www.nada.de)

## VERANSTALTUNGSORT



Schwimmsportschule Übach-Palenberg  
Carlstraße 8  
52531 Übach-Palenberg

02451-909245  
[www.swimpool.de](http://www.swimpool.de)

## PREISE

### WOCHENENDE

299,- € bei Anmeldung bis zum 31.01.2021  
349,- € ab dem 01.02.2021  
(incl. 19% MwSt.)

**incl.**  
Übernachtungen in Doppelzimmern

Frühstück, Mittag- und Abendessen  
Erfrischungsgetränke

Sauna

## VERANSTALTER

Günter Gies und Joachim Sommershof  
giesom.com GbR  
Röckumstr. 132  
53121 Bonn

Tel.: 0228-7076901  
e-Mail: [info@giesom.com](mailto:info@giesom.com)  
internet: [www.giesom.com](http://www.giesom.com)

## TRAINER-FORTBILDUNG

Diese Veranstaltung wird vom Nordrhein-Westfälischen Triathlonverband (NRWTV) mit 8 LE für die Verlängerung der 1. Lizenzstufe Trainer C Triathlon anerkannt.



**giesom.com „TakeTwo“  
Laufen/Schwimmen**

**19. – 21. März 2021**

**Übach-Palenberg**



## FREITAG, 19.03.2021

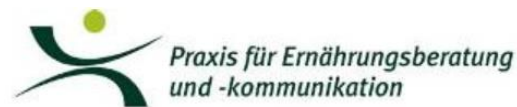
16:30 Uhr	Anreise und Zimmerverteilung
17:00 Uhr	Laufeinheit 1 „Immer locker flach bergauf“
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	Schwimmtraining „Technik, Technik, Technik“

## SAMSTAG, 20.03.2021

07:00 Uhr	Schwimmtraining „Der frühe Vogel fängt den Wurm“
08:30 Uhr	Frühstück (leider nicht für jeden ☺)
09:30 Uhr	Anja Roth „Schneller, länger, leichter durch Nüchterntraining?“
10:30 Uhr	Laufeinheit 2 „Auf ins Wurmthal“
12:30 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	Vortrag von Christoph Lose „Ganzheitlich laufen!“
15:00 Uhr	Laufschuhtest Newton „Macht der Schuh den Unterschied?“
17:00 Uhr	Dynamisches Dehnen „Joachim special“
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	Sauna

## SONNTAG, 21.03.2021

07:00 Uhr	Schwimmtraining oder Nüchternlauf „Wer die Wahl hat, hat die Qual“
08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Räumen der Zimmer
09:30 Uhr	Thomas Berghoff / NADA Thema „Doping von A-Z“
10:30 Uhr	Laufeinheit 3 „Laufschule, Lauf-ABC, Shuttle-Run“
12:00 Uhr	Mittagessen
13:00 Uhr	Feedbackrunde
13:30 Uhr	Abreise



**PERFACTS!**



## LAUFEN

Es gibt kein schlechtes Wetter – nur schlechte Kleidung ;-)

## SCHWIMMEN

Das Schwimmen findet in der Schwimmsportschule Übach-Palenberg statt. Das Tragen einer Badekappe ist nicht zwingend vorgeschrieben.

## SAUNA

Große Handtücher sind in der Sauna der Schwimmsportschule in begrenzter Anzahl vorhanden. Das Mitbringen eines Bademantels wird empfohlen.

