

Ute Hemker, In den Hecken 8, 53840 Troisdorf



**Kaderangelegenheiten**

**Ute Hemker**

✉ **In den Hecken 8**

**53840 Troisdorf**

☎ 0 22 41 / 80 55 90

**e-Mail** [uhemker@rhdc.de](mailto:uhemker@rhdc.de)

Troisdorf, 5. August 2019

## Kadertraining im September 2019

Liebe Kaderaktive,

hiermit möchte ich am 22.09.19 alle Kadermitglieder zum ersten Kadertraining nach der Sommerpause ins LZ in Köln-Müngersdorf einladen.

Das Kadertraining findet von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr für die Jahrgänge 2006 – 2009 und von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr für die Jahrgänge 2005 u.ä. statt.

Es sind zwei Kadertrainer vor Ort.

Die Hauptthemen dieses Kadertrainings sind:

- Atemtechnik
- Zugfrequenz
- Wenden

Die namentlichen Meldungen Eurer Aktiven sendet mir bitte bis zum 16.09.19 zu.

Mit sportlichen Grüßen

Ute Hemker  
Schwimmbezirk Mittelrhein e.V.