

Ute Hemker, In den Hecken 8, 53840 Troisdorf

SBM Kaderathleten 2019



Kaderangelegenheiten

Ute Hemker

✉ In den Hecken 8

53840 Troisdorf

☎ 0 22 41 / 80 55 90

e-Mail uhemker@rhdc.de

Troisdorf, 18. Januar 2019

Kadertraining im März

Liebe Schwimmsportfreunde,

am 17.03.19 findet in Köln im LZ ein etwas anderes Kadertraining statt. Der SBM bietet euch ein Bootcamp an.

Die nachstehenden Informationen sollen euch erste Infos zum Bootcamp liefern:

Original Bootcamp möchte mit Spaß die Welt ein Stück gesünder machen und setzt dabei auf eine individuelle Betreuung in kleinen Gruppen in Kombination mit einem hochintensiven funktionellen Intervalltraining, kurz: Ihr werdet Spaß haben, ihr werdet sehr gut gecoacht, euer Puls wird hochgehen und ihr werdet in einem tollen Team trainieren.

Weitere Info's über das Original Bootcamp findet ihr unter: <https://www.original-bootcamp.com/ueber-uns/>.

Die Trainer freuen sich sehr euch kennen zu lernen und auf die Umsetzung ihres Konzepts im Wasser. Das Training wird folgendermaßen ablaufen. Zwei Coaches begrüßen Euch im Schwimmbad und ihr startet mit einem Wake Up und einem Warm Up, was im Wesentlichen eine Mobilisation der Hauptgelenke und einem funktionellen Warm Up entspricht. Anschließend geht es in einen Zirkel, hier werdet ihr Übungen machen, die Euch im Schwimmen voranbringen. Vor oder nach dem Zirkel denken sich die Trainer noch etwas Besonderes für euch aus, das wird eine Überraschung. Das Ganze findet mit Musik statt, die Übungen sind teils im teils außerhalb des Wassers, die Halle wird beben ;-).

Es ist vorgesehen, das Kadertraining in mehrere Gruppen aufzuteilen. Beginn der 1. Gruppen ist ab 9.00 Uhr. Dauer pro Gruppe ca. 90 Minuten. Die genaue Einteilung werde ich nach dem Anmeldeschluss bekannt geben. Die Gruppeneinteilung richtet sich danach, wie viele an diesem besonderen Training teilnehmen und welche Altersstruktur dabei ist. Trainingsende für die letzte Gruppe ist ca. 16.00 Uhr.

Die Vereine schicken mir bitte Ihre Meldungen bis zum 06.03.19. Vorrangig werden die Aktiven berücksichtigt, die regelmäßig am Kadertraining teilgenommen haben.

Mit sportlichen Grüßen

Ute Hemker
Schwimmbezirk Mittelrhein e.V.