

Anmeldung zum Seminar Triathlon-Freiwasserschwimmen Workshop Fühlinger See, Samstag 12.05.07



Zeit	Inhalt	Ort
10:00 – 10:20	Begrüßung und allg. Organisation	Tribüne
10.20 – 11:00	Anforderungen an das Freiwasser - schwimmen im Triathlon	Theorie an Land
11:00 – 11:30	Einschwimmen erste Korrekturen + praktische Übungen	Start Regattabahn
11:30 – 12:30	Startübungen in Gruppe, Orientierung, im Wasser, Wasserschatten, Überholen,	Regattabahn
12:30 – 13:00	Pause	
13:00 – 13:30	Erläuterungen zum Ausstieg u. Wechsel	Theorie an Land
13:30 – 15:00	praktische Übung und Vertiefung von Drafting, Orientierung und Ausstieg	Regattabahn
14:30 – 15:00	Wechseltraining Schwimm-Rad	Vorplatz Regatta-Bahn
15:00 – 16:00	Lauftraining	Regattabahn

Änderungen im Ablaufplan behält sich der Veranstalter je nach Bedarf vor.

Kosten: 85,- € pro Person (incl. MwSt.)

Der Betrag ist per Vorkasse auf das Konto von Takao Muehmel Sport
BLZ.: 370 501 198 Ktonr.: 204 323 99 mit Angabe Ihres Namens und des Verwendungszweckes „ Schwimmseminar 120507 “ zu überweisen.
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen (maximal 20 Personen), vgl. auch Teilnahmebedingungen

Mitzubringen sind:

Neopren-Anzug, Schwimmbrille, Badekappe, Sportbekleidung, Fahrrad + Radbekleidung, Laufbekleidung und Ersatzbekleidung, Getränke und Verpflegung nach pers. Bedarf

Seminarort

Fühlinger See
Parkplatz an Regattastrecke
(Regattaturm)
Oranjehofstr.
50769 Köln

Parkplätze befinden sich in der direkten Umgebung, ggf. am Wochenende kostenpflichtig (Anfahrt über BAB 1, Abfahrt Köln Niehl)

Anmeldung:

per Mail oder schriftlich an Takao Mühmel oder Clemens Sandscheper mit dem ausgefüllten und zugesandten Anmeldeformular

Teilnahmebedingung

Bei Anmeldung zu o.g. Seminar am 12. Mai 2007 ist erst mit der Überweisung des kompletten Seminarbeitrages i. H. von 85,00 Euro auf vorgenanntes Konto von Takao Muehmel Sport gültig. Bei schriftlicher Absage der Teilnahme bis zu 4 Tagen vor der Veranstaltung (bis einschl. 08.05.07) wird dem Teilnehmer ein Organisationsbeitrag von 10 Euro in Rechnung gestellt. Bei Nichterscheinen ohne Absage bis zum 08. Mai 2007 werden keine Kosten erstattet. Die Teilnehmerplätze werden nach Eingang der Einzahlung / Anmeldungen vergeben. Bei Nichtzustandekommen des Seminars aufgrund von höherer Gewalt werden die Gebühren abzüglich einer Gebühr von 10 Euro erstattet. Die Veranstalter behalten sich vor, terminliche Änderungen vorzunehmen, das Seminar aufgrund von widrigen, äußeren Witterungsbedingungen, die die Gesundheit der Teilnehmer gefährden würden, abzusagen oder einen Ersatztermin zu finden. Ein Grund ist die Wassertemperatur des Fühlinger See's: sollte die Wassertemperatur bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn am 12. Mai 2007 weniger als 16 Grad Celsius betragen, kann das Seminar verschoben oder abgesagt werden.

Haftung: Die Teilnahme am Schwimmseminar am 12. Mai 2007 mit optionalem Lauf erfolgt auf eigene Verantwortung und Risiko. Die Veranstalter übernehmen keine Haftung für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schadensfälle. Den Anweisungen der Trainer (Clemens Sandscheper und Takao Mühmel) ist Folge zu leisten. Wir empfehlen jedem Teilnehmer vor Aufnahme des sportlichen Trainings eine medizinische Gesundheitsuntersuchung (incl. Belastungs-EKG) beim Hausarzt zu absolvieren (ggf. ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung für körperliche Aktivität). Wir möchten darauf hinweisen, dass wir ggf. eine Teilnahme am Schwimmseminar verneinen, sollten gesundheitliche Probleme auftauchen bzw. uns diese problematisch erscheinen.

Persönliche Daten

Name: _____
Vorname: _____
Strasse: _____
PLZ + Ort: _____
Kontakt (Telefon, Fax, E-Mail): _____ _____ _____
Alter: _____ Gewicht: _____ Größe: _____

Fragen zum Trainingszustand und Seminarziel

1. Definieren Sie bitte kurz Ihren Trainingszustand sowie Art des Trainings:

- sehr fit (wöchentliche Trainingsstunden 5 – 10 Std.)
- mäßig fit (wöchentliche Trainingsstunden 3 – 6 Std.)
- unfit (kein regelmäßiges Training 0 – 2 Std.)
- _____

2. Ihre Ziele für dieses Jahr:

3. Ihre Ziele für dieses Schwimmseminar

Fragen zum Gesundheitszustand

1. Haben oder hatten Sie jemals Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System?

nein ja (wenn ja) früher oder gegenwärtig

Welche? _____

2. Haben Sie gegenwärtig anderweitige gesundheitliche Probleme?

nein ja

(wenn ja) Welche? _____

3. Sind bei Ihnen besondere Erkrankungen bekannt?

nein ja

(wenn ja) Welche? _____

Herzinfarkt / Angina Pectoris nein ja weiß nicht

Rechtsverbindliche Unterschrift (ich versichere obige Angaben nach besten Wissen und Gewissen gemacht zu haben und keine falschen Angaben bzgl. des Gesundheitszustandes gemacht zu haben, bzw. aktuelle problematische Gesundheitszustände den Veranstaltern kenntlich gemacht zu haben)

Veranstalter :

<p>TMS - Takao Mühmel Sport</p> <p>Takao Mühmel Bahnhofstrasse 33 53347 Alfter</p> <p>Telefon: ++49- (0) 2222-9898-620 Fax: ++49- (0) 2222-9898-621 info@trainingmitsystem.de www.trainingmitsystem.de</p>	<p>CMS Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung</p> <p>Clemens Sandscheper Gerolsteiner Strasse 86 50937 Köln</p> <p>Telefon 0221 – 934 56 56 Fax 0221 – 935 41 75 info@cms-coaching.de www.cms-coaching.de</p>
 <p>TMS - Takao Muehmel Sport www.trainingmitsystem.de</p>	 <p>Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung</p>