

Triathlon Rookies

Triathlon für Einsteiger

www.bodyandsoul.de

Triathlon für Einsteiger | 09:30 - 17:00 Uhr

Praxis und Theorie rund um den Triathlon, exklusiv mit 2 Experten und top VIP Betreuung. Wir zeigen Dir wie der Triathlon für das erste Finish funktioniert. Anmeldung bis **12.01.2018** unter johanna.piglas@bodyandsoul.de | Anmeldegebühr: EUR 30,00

Tagesprogramm:

(Einzelbelegung der Programmpunkte nicht möglich)

Vorstellung und Wissen | 09:30 - 10:30 Uhr | Cyclingraum

Start in den Tag & Vorbereitung Schwimmen

Schwimmen | 11:00 - 12:30 Uhr | Pool

Schwimmtechnik & Co.

Triathlon Facts | 13:30 - 14:30 Uhr | Studio 2

theoretisches Wissen

Laufen | 14:45 - 16:00 Uhr | Outdoor

Laufstil, Puls, Ausdauer

Athletic & Stretch | 16:00 - 17:00 Uhr | Studio 1

wichtiges Athletik-Training, Regeneration & Final-End

body + soul

celebrate yourself



Samstag, 20. Januar 2018