

BGM Sportevents

Vorbereitung auf den Göttinger Volkstriathlon am 27.08.2017

Vielfältig und spannend: Schwimmen, Radfahren, Laufen.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) der Universität Göttingen bietet seinen Beschäftigten mit diesem neuen Angebot die Möglichkeit, sich mit erfahrenen Trainer/innen der Firma *personal sports* auf den Göttinger Volkstriathlon am 27. August 2017 vorzubereiten. Die Impulsworkshops zu jeweils zwei Terminen richten sich an Einsteiger/innen, die bereits erste Wettbewerbserfahrungen in einer der Einzeldisziplinen des Triathlons gesammelt haben und nun den nächsten Schritt zum kompletten Triathlon gehen und erleben möchten.

Im Vordergrund steht der Spaß an dieser vielseitigen Sportart. Bei der Vermittlung der jeweiligen Teildisziplin wird Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in Form einer angepassten Trainingsintensität berücksichtigt, sowie Trainingsempfehlungen für die individuelle Vorbereitung ausgesprochen. Die Betreuung erfolgt möglichst individuell, so dass jede/r sein persönliches Ziel erreichen kann.

Neben der Streckenkenntnis (Rad, Lauf) geht es in den Workshopterminen insbesondere um einfache wie wirksame Intervallübungsformen, optimale Geschwindigkeiten, Aspekte der Fahr- bzw. Laufökonomie und optimale Abläufe beim Koppeln sowie in der Wechselzone.

Module* | Termine

Modul Schwimmen | 30.03. + 06.04.2017, 18.00-20.00 Uhr

- ▶ Schwimmbekleidung und Handtuch

Modul Radtraining | 01.06. + 15.06.2017, 17.30-19.00 Uhr

- ▶ Fahrrad (Renn- oder Triathlonräder kein Muss)
- ▶ Fahrradhelm
- ▶ Angepasste, funktionale Kleidung

Modul Laufen | 03.+ 10.08.2017, 17.30-19.00 Uhr

- ▶ Laufschuhe
- ▶ Angepasste, funktionale Kleidung

Modul Wechseln & Koppeln | 17.8. + 24.8.2017, 17.30-19.00 Uhr

- ▶ Handtuch
- ▶ Jeweilige Sportausrüstung



*Alle Module sind auch separat buchbar.

Zeit | Ort

Alle Trainings bzw. Module (bis auf Schwimmen) finden von 17.30 bis 19.00 Uhr statt. Treff ist am Jahnstadion (Eingang Sportpark-Restaurant): Sandweg 5, 37085 Göttingen

Kosten

Von den Teilnehmenden wird zu Beginn des Kurses ein Eigenbeitrag in Höhe von 45,- € erhoben. Darin enthalten sind: Trainingskosten, Startgebühr und für alle Teilnehmenden je ein Laufshirt des BGM. Die Module sind auch separat buchbar. Für ein Modul wird ein Eigenbeitrag von 20,- € erhoben.

Anmeldung | Kontakt

Anmeldungen zu diesem Programm senden Sie bitte direkt an Herrn Martin Krüssel:

E-Mail: martin.krussel@zvw.uni-goettingen.de - Telefon: 0551/39-4238

Herr Krüssel steht Ihnen gerne zu weiteren Fragen zum Angebot des BGM zur Verfügung.