

Triathlontrainingstag in Itzehoe

Am **25.02.** ist es in Itzehoe wieder soweit: es geht einen Tag rund um den schönsten Sport der Welt! Training, Austausch, Shopping...alles dabei!

Folgender Ablauf ist geplant:

10:00 – 12:30 Uhr Neotestschwimmen im Itzehoer Schwimmzentrum (Klosterbrunnen 6). Kosten entstehen lediglich für den Eintritt ins Schwimmbad.

11:00 – 12:30 Uhr parallel zum Neotest findet eine Schwimmereinheit statt

13:00 – 13:45 Uhr Pastabuffet im Crocodile Bistro. Kosten werden ca. 9 Euro sein, die vor Ort zu zahlen sind. *Bitte für das Buffet bei mir anmelden zwecks Planung!*

14:30 – 16:00 Uhr Präsentation der unterschiedlichen Hersteller Kleidung, Material und Ernährung im Park Fitness Center SC Itzehoe (Beethoven Str. 2-4). Ihr habt die einmalige Chance verschiedene Energieriegel, -gels und -getränke zu testen. Skinfit wird vor Ort sein und ihr könnt euch durch die Produktpalette durchfragen und durchprobieren. Gunther Swoboda (Skinfit) und Michael Strokosch (www.equipment-statt-power.de) werden vor Ort sein und mit Rat und Tat zur Seite stehen.

16:15 – 17:15 Uhr Laufeinheit im Stadion mit Schwerpunkt Lauftechnik

Im Anschluss Stretching, Sauna etc. und der Triathlontrainingstag ist schon geschafft (-:

Wer nicht den ganzen Tag Zeit hat, ist natürlich auch eingeladen, irgendwann mal reinzuschauen!

Bei Fragen einfach bei André Beltz melden: info@sci-triathlon.de oder 0176/62181825

Euer André

