



## DIESES EINZIGARTIGE LEISTUNGS- PACKAGE ERWARTET EUCH:

- Individuelle Schwimmanalyse mittels Videoaufnahmen und persönlicher Beratung
- Kostenloser Eintritt ins Bregenzer Schwimmbad und alleinige Nutzung der Bahnen
- LAUF-ABC und Techniktraining
- Ergänzendes Athletiktraining mit Functional Fitness Elementen
- Teilnehmerzahl von max. 30 Personen
- Zeit zum Networken und intensiven Austausch mit den Coaches
- Hochwertiges Goody Bag im Wert von über 65 Euro (Saifish Badekappe, Xenofit Energie Verpflegung, Trinkflaschen, Blackroll und vieles mehr)
- Begrüßungsgetränk im Freischwimmer am Freitag Abend und Sonntagsbrunch inklusive

Für Rückfragen und verbindliche  
Anmeldung: [info@fiedler-concepts.de](mailto:info@fiedler-concepts.de)

  
**Teilnehmer-  
preis:  
199 EURO**

Nicole & Lothar Leder und Florian Küng



MIT NICOLE UND  
LOTHAR LEDER



## EXKLUSIVES TRIATHLON- TRAININGS-WOCHENENDE

mit Schwerpunkt auf  
Schwimmanalyse & Techniktraining

09. – 11. MÄRZ 2018

ALLE LEISTUNGSSTUFEN  
WILLKOMMEN

Supported by:

  
**KIING**  
ATHLETICS



## SAMSTAG, 10. MÄRZ 2018:

### 08.00 bis 09.00 Uhr:

Schwimmtraining mit Videoanalyse 1. Teil/  
Intensives Techniktraining mit Pullboy & Paddles

### ab 09.30 Uhr:

Besprechung der individuellen Videosequenzen  
im Schulungsraum

Möglichkeit zum Brunch im „Freischwimmer“

### 13.00 Uhr:

Lauftraining gemeinsam mit den Leders entlang der  
„Pipeline“ - Bodensee Promenade (max. 60 min)

### 16.00 bis 17.30 Uhr:

Athletik Training mit Blackroll, Lets Bands uvm.

### ab 19.00 Uhr:

Gemeinsames Abendessen in netter  
Pizzeria und Zeit zum Netzwerken

## PROGRAMM

## FREITAG, 09. MÄRZ 2018:

### ab 19.00 Uhr:

Get2Gether im „Freischwimmer“ Bregenz  
(Restaurant direkt neben dem Schwimmbad),

### 20.00 Uhr:

Begrüßung und Programmvorstellung durch die drei Coaches

### 20.30 Uhr:

Start des Schwimmtraining (1,5 Stunden) - leichtes  
Techniktraining und Gruppeneinteilung anschl.  
gemeinsamer Absacker im „Freischwimmer“  
und Gruppeneinteilung für Samstag

## SONNTAG, 11. MÄRZ 2018:

### 09.00 - 10.00 Uhr:

Schwimmtraining mit Videoanalyse 2. Teil/  
Intensives Techniktraining mit Pullboy & Paddles

anschl. gemeinsamer Brunch im Freischwimmer

### 12:00 Uhr:

Ende der Veranstaltung und Verabschiedung