



**Brandenburgischer  
Triathlon Bund**

## **2. Fortbildungstag Brandenburgischer Triathlonbund**

Potsdam, 27.11.2019

Hiermit laden wir interessierte TrainerInnen, AthletInnen und sonstiges SportliebhaberInnen recht herzlich zum 2. Fortbildungstag des Brandenburgischen Triathlonbundes ein.

**TERMIN:** 4.1.2020, 9-17:00Uhr,

**ORT:** Seminarraum Schwimmhalle, Olympischer Weg 4, 14471 Potsdam (Sportpark Luftschiffhafen)

**INHALTE:** Vor-Olympischer Triathlon – Eine Zeitreise; Ernährung vor, im und nach dem Wettkampf (MD/LD); Regenerieren - aber richtig!; Bike-Fitting; Die 60h-Woche (Work-Sport-Life-Balance); Experten-Fragestunde - Ihr fragt, Trainer antworten!

Für eventuelle Lizenzverlängerungen können 10 UEs erworben werden.

**Teilnahmebeitrag:** 45€ (BTB+BTU)/ 60€ (Mitglieder anderer Verbände), inkl. Mittagessen

Der Teilnahmebeitrag ist am Tag bar zu entrichten oder per Rechnung zu zahlen.

Eine **Anmeldung** ist bis zum 1.1.2020 per Mail unter [koellner@btb-triathlon.de](mailto:koellner@btb-triathlon.de) möglich.

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Mit sportlichen Grüßen

Julia Köllner  
Ausbildung 2019/20

Daniel Grohmann  
1. Vorsitzender