



**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 möglich.

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Mit sportlichen Grüßen

Julia Köllner
Ausbildung 2019/20

Daniel Grohmann
1. Vorsitzender