

# TRIATHLON & SCHWIMMCAMP 25.–27. Oktober | 1.–3. November 2019



## Gerhard Budy Triathlon- und Personaltrainer

3 Schwimmeinheiten á 90 Minuten  
Videoanalyse über und unter der Wasseroberfläche  
Arbeit an Wasserlage, Armzug, Atmung und Kraulbeinschlag  
wettkampfspezifische Schwimmtechnik: Schwimmstart, Wettkampftechnik  
energiesparendes Schwimmen im Wasserschatten

## DEINE CHANCE: 3 TAGE – 3 COACHES

299 €

pro Person

Übernachtung  
exklusive

FOTO: © Ingo Kutsche

NEU & EXKLUSIV JETZT AUCH IN ÖSTERREICH

maximale Teilnehmerzahl: 30 Personen  
Platzreservierung nach Zahlungseingang



© DESIGN BY CITICON – Das Triatlmagazin

## Natascha Badmann

6 x Ironman Hawaii Siegerin,  
3 x Triathletin des Jahres

Referentin für Motivation  
und Inspiration

Q & A: spannend, lehrreich,  
unvergessen

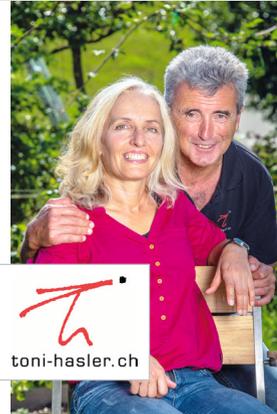
Unterstützung  
im Krafttraining



natascha.badmann



toni-hasler.ch



## Toni Hasler – Coach der Weltmeister

30 Jahre Profi Coach mit über 100  
Medaillen bei EM und WM

2 x 90 Min. Mentaltraining: Gedankenkontrolle,  
persönliche Grenzen verschieben, Eigenmotivation,  
Selbstvertrauen stärken

1 x 90 Min. Ernährung: Gewichtskontrolle,  
Leistungssteigerung, richtiges Essen / Trinken  
zum richtigen Zeitpunkt

Q & A: Experte in physischen und psychischen  
Fragen sowie in Materialberatung

>> ANMELDUNG UNTER:

GB Personaltraining Theresienstr. 12 · 85049 Ingolstadt  
Tel. +49 (0)841 885 36 15 · Mobil +49 (0)151 167 001 51 · info@gb-personaltraining.de  
[www.gb-personaltraining.de](http://www.gb-personaltraining.de)

Sportcamp Wofergut Kroessenbach 40 · A-5671 Bruck/  
Großglockner · Tel. +43 6545 730 30 · info@sportcamp.at  
[www.sportcamp.at](http://www.sportcamp.at)