Stand: 15.02.2017, 18:32 Uhr

Triathlon Convention Europe 2017 - Übersicht Rahmenprogramm

		Messehalle	Schwimmbad			Seminarraum 1	Seminarraum 2	Seminarraum 3	Außenbereich		
			Bahn 1+2	Bahn 3+4	Bahn 5+6			*Praxiseinheiten*			
Freitag	**16:00**	Öffnung der Hallentüren									
17.02.2017	**16:30**	Offizielle Eröffnung									
	17:00										
	18:00		100 x 100 swim	100 x 100 swim	100 x 100 swim						
	19:00										
	20:00	Ende									
	21:00										
	22:00										
	23:00										
Samstag	**10:00**	Öffnung der Hallentüren									
18.02.2017	**11:00**		Indoor Triathlon	Neopren Testschwimmen	Koordination & Technik (A.Kuhn)		Schwimmtraining f. Triathleten (H. Lüning)		CTF/MTB Tour	Cube Bike Verleih	Lauf ABC mit M. Mülder
	12:00					Krafttraining (H. Soukup)	Trainer: suchen & finden (D. Sandig)	Neokleben richtig gemacht (P. Sibbersen)			Lauf ABC mit M. Krebs-Gatzka
	13:00				Einführung Rollwende (A.Kuhn)	Chancen auf Bestzeiten (H. Lüning)	In Topform zur Langdistanz (M. Schmidt-Wendling)	Krafttraining (H. Soukup)			Lauf ABC mit M. Göhner
	14:00				Öko. Schwimmen - Effizienzanalyse (A. Gasper)	Ernährung für Triathleten (H.M.Portscher)	FreeSpeed - weil schnell nicht schnell genug ist (V. Penneman)	Stretching & Mobilisaton (M. Krebs-Gatzka)			
	15:00				Grundlagen Kraulschwimmen (A. Kuhn)	Koordination & Eigenkontrolle (A. Borchert)	Leistung-Erfolg-Gesundheit (Dr. A. Schimpf)				
	16:00				Koordination & Eigenkontrolle (A. Borchert)	Einsatzgebiete der Leistungsmessung (R. Schoberer)	Triathlon und das Herz-Kreislaufsystem (Dr. F. Post)	Neokleben richtig gemacht (P. Sibbersen)			
	16:30	Siegerehrung Indoor Triathlon									
	17:00										
	18:00	Ende des Tages									
Sonntag	**10:00**	Öffnung der Hallentüren							5k TCE Run		
19.02.2017	**11:00**			Neopren Testschwimmen	Koordination & Technik (A.Kuhn)	Gewonnen wird im Kopf - mentale Stärke durch Yoga (A. Kompenhans)	Muskuläre Probleme - was tun? (Dr. T. Saltzer)		10k TCE Run	Cube Bike Verleih	
	12:00				Technik, das A & O (P. Dubino)	Aerodynamik - Prio 1 im Triathlon (J.P. Ballard)	Steigerung der Leistungsfähigkeit durch Ernährungssteuerung (Dr. W. Feil)	Neokleben richtig gemacht (P. Sibbersen)			
	13:00	Siegerehrung TCE Run			Einführung Rollwende (A.Kuhn)	Einfach besser trainieren mit Leistungsdiagnostik (S. Mühlenhoff)	Elektr. Stimulation jetzt auch im Ausdauersport (P. Thumm)	Stärke durch Yoga (A. Kompenhans)			
	14:00				Kraftvoll & Effizient (P.Dubino)	Mentale Stärke erreichen mit der mind.excellence®-Erfolgsstrategie (U. Simon-Adorf)	Sitzposition auf dem Rad (J. Gesell)	Stretching & Mobilisaton (M. Krebs-Gatzka)			
	15:00										
	16:00										
	17:00										
	18:00	Ende der Messe									