

Schwimmwochen für Triathleten

Zur Saisonvorbereitung bietet das VfL Münster REACard Triathlon Team in der Zeit vom 04.04. bis 18.04.2025 zwei Schwimmtrainingswochen im Sportbad Dieburg an. Angesprochen sind alle Triathleten und Interessierte, die ihre Kraultechnik verbessern wollen, um damit die Auftaktdisziplin im Triathlon effektiver zu gestalten. Voraussetzung für die Teilnahme sind erweiterte Grundkenntnisse im Kraulschwimmen und die Fähigkeit, mindestens 400 m am Stück kraulen zu können.

Geleitet wird das Training vom Schwimmtrainer des VfL Münster REACard Triathlon Team, Sean Donnelly. Der ehemalige Triathlon-Profi aus Dieburg hat schon mit Hawaii-Siegern und Olympia-Startern als Trainer im Triathlon gearbeitet und weist hervorragende Fachkenntnisse in der Teildisziplin des Triathlons, dem Schwimmen auf. Neben dem reinen Schwimmtraining steht auch etwas Theorie, das richtige Aufwärmen an Land und allgemeine Athletik auf dem Programm.

Die Einheiten werden an folgenden Tagen angeboten und können in verschiedenen Blöcken gebucht werden:

Datum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Sportstätte	Disziplin
04.04.	Freitag	17:00	1,5h	Sportbad Dieburg	Schwimmen
06.04.	Sonntag	09:00	1,5h	Sportbad Dieburg	Schwimmen
08.04.	Dienstag	17:30	1,5h	Sportbad Dieburg	Schwimmen
09.04.	Mittwoch	19:00	1,5h	Sportbad Dieburg	Schwimmen
10.04.	Donnerstag	19:30	1 h	Sporthalle Altheim	Athletik
11.04.	Freitag	17:00	1,5h	Sportbad Dieburg	Schwimmen
13.04.	Sonntag	09:00	1,5h	Sportbad Dieburg	Schwimmen
15.04.	Dienstag	17:30	1,5h	Sportbad Dieburg	Schwimmen
16.04.	Mittwoch	19:00	1,5h	Sportbad Dieburg	Schwimmen
17.04.	Donnerstag	19:30	1 h	Sporthalle Altheim	Athletik
18.04.	Freitag	17:00	1,5h	Sportbad Dieburg	Schwimmen

Kurs-Nr.	Kurs-Datum	Std.	Kursgebühr	
			VfL-Mitglied	Nicht-Mitglied
2025-02	04. bis 11.04.	8,5h	120,00 €	150,00 €
2025-03	11. bis 18.04.	8,5h	120,00 €	150,00 €
2025-04	04. bis 18.04.	15,5h	200,00 €	250,00 €

Der Eintrittspreis für das Sportbad Dieburg ist in der Kursgebühr enthalten. Trainingsmittel (Paddels, Bretter) müssen nicht mitgebracht werden. Das Material steht in ausreichender Anzahl zur Verfügung.

Anmeldungen unter folgendem Link: [Anmeldung zu den Schwimmwochen](#)

Die Kursgebühr muss bis zum 31.03.2025 auf das Konto des VfL Münster e. V. überwiesen werden. Dabei bitte Name, Vorname + Kurs Nr. angeben