

Leistungsinhalte der Programme:

„Ich würde gerne einen Triathlon absolvieren, wenn bloß das Schwimmen nicht wäre!“

Kraul-, Brust-, Rücken- oder auch Delphinschwimmen sind bisher Fremdworte?

Oder willst du einfach nur fit werden und dabei eine „gute Figur“ machen?

...dann bist du bei mir richtig!

Schwimmunterricht für alle Stilarten und Altersklassen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Triathlon: Schwimmen –Radfahren - Laufen für Anfänger, Fortgeschrittene und Wettkampfathleten.

...heute starten, warum auf morgen warten?!

Vereinbare einfach ein kostenfreies Probetraining.

Preise nach Absprache und Gruppengröße.



Schwimmen

- Erlernen der grundlegenden Schwimmtechniken durch individuelle Trainingsmethoden
- Spezifisches Schwimmtraining für Kurz-, Mittel- und Langdistanzen
- Schwimmen im offenen Gewässer
- Kaufberatung für Schwimmequipment, auch Neoprenanzüge



Radfahren

- Rennrad und Mountainbike Training
- Individuelles Training und spezifische Technikübungen
- Geführte Radausfahrten
- Erste Hilfe Kurse rund um das Rad
- Kaufberatung beim Rad und -Zubehör



Laufen

- Individuelles Lauftraining
- Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeits-Training
- Vorbereitung auf 5 km bis hin zum Marathon
- Cross- und Bahntraining

Freu Dich auf

- Training als Einzelcoachings oder in Kleingruppen
- Individuelle Koppeltrainingseinheiten
- Ausarbeitung detaillierter Trainingspläne
- Wettkampfbetreuung und Begleitung
- Trainingswochenende /Trainingscamps
- Testwettkämpfe und Leistungszertifikate

Über mich

Aktuell:

- Rettungsschwimmer Gold
- Start in der BaWü – LBS Triathlon Liga
- Schwimm und Triathlon Trainer der NSU - Sportunion Abt. Triathlon. Unter anderem Vorbereitung der Starter 0 auf City – Triathlon
- Trainer- C Triathlon in Vorbereitung

Erfolge:

2007

- 5. Platz: Weltmeisterschaft – Sprint in Hamburg
- 8. Platz: Weltmeisterschaft – Ironman 70.3 - Florida
- 3. Platz: Ironman 70.3 – Rapperswil – Jona

2004

- 1. Platz: BaWü Olympisch

2003

- 3. Platz: Deutsche Meisterschaft Mitteldistanz

2001

- 1. Platz: BaWü Duathlon

2000

- Finisher Weltmeisterschaft Ironman Hawaii

1995 – 2007

- mehrfacher BaWü – Mannschaftsmeister LBS-Triathlon Liga.

Andreas Gmoser
Julius-Krais Straße 2
74388 Talheim

Festnetz: 07133-900850
Handy: 0176-64967554

eMail: info@andreasgmoser.de

Schwimmen



Radfahren



Laufen



Schwimm -   
Triathlonschule Gmoser