

# 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](mailto:info@andreasgmoser.de)

Schwimmen




Radfahren



Laufen



Schwimm -     
Triathlonschule Gmoser