

## SCHWIMM-CAMP # 48 bis 51

SCHWIMM – Camp # "48" für Fortgeschrittene  
8 Std. Schwimmen **Januar 2018**

SCHWIMM – Camp # "49" für EINSTEIGER  
6 ½ Std. Schwimmen **Januar 2018**

SCHWIMM – Camp # "50" für Fortgeschrittene  
8 Std. Schwimmen **März 2018**

SCHWIMM – Camp # "51" für EINSTEIGER  
6 ½ Std. Schwimmen **März 2018**

€ 66,-- Fortgeschrittene für beide Tage!!  
€ 59,-- Einsteiger für beide Tage!!

Wo: wird im August bekannt gegeben

[Detaillierte Beschreibung & Anmeldeformular im INTERNET](#)

**TRAININGSLAGER TOSCANA April/Mai 2018**  
Mehr Infos ab November 2017 unter [www.TRIA-fit.de](http://www.TRIA-fit.de)



Anzeige

**Der Dorfmetzger**  
Jürgen Reck

Fleisch- und Wurstspezialitäten aus dem Regnitztal.  
- Metzgerei & Partyservice -  
Laden - Möhrendorf  
Frankenstraße 33  
91096 Möhrendorf  
[www.derdorfmetzger.de](http://www.derdorfmetzger.de)

## WAS ERFOLGREICHE SPORTLER ANDERS MACHEN

**Vortrag Freitag**  
**22.09.2017**  
Bei Firma POHLIG in Traunstein



Dr. Wolfgang Feil aus Tübingen referiert über seine „F-AS-T“ Formel. So werden Sportler schnell, immunstabiler und kommen mit Freude in ein besseres Wettkampfgewicht.

Dr. W. Feil hat in den vergangenen 20 Jahren viele Spitzensportler bzgl. der Ernährungssteuerung etc. beraten: u.a.

- Jan Frodeno (2008 Triathlon Olympiasieger & zweimal Weltmeister auf der IRONMAN-Distanz in Hawaii)
- Daniel Unger (2007 Triathlon Weltmeister -OD-)
- Timo Bracht (3x Europameister auf der Langdistanz)
- Steffen Thum (World Series Sieger Mountainbike Marathon)
- Mannschaften im Handball & Fußball

„F“ aus der „F-AS-T“-Formel steht für Fettstoffwechsel – „AS“ für Allgemeine Stabilität und bedeutet Training für den Rumpf – Sehnen und Bändern und Kräftigung fürs Immunsystem. Für Topleistung im Wettkampf steht das „T“ und gibt detailliert Informationen zu den Tagen vor dem Wettkampf. Ausführliche Beschreibung: [www.TRIA-fit.de](http://www.TRIA-fit.de) unter „Vorträge“.

Der Vortrag wendet sich nicht nur an ambitionierte Sportler – sondern auch an Personen, die abnehmen wollen – an Jugendliche und Senioren. Abnehmwilligen wird aufgezeigt, wie der Muskel verstärkt Fett verbrennen kann, für Jugendliche sind besonders die Ausführungen wichtig, wie der Knochenstoffwechsel aktiviert werden kann (in der Pubertät ist der wichtige Zeitraum für den Aufbau stabiler Knochen). Und Seniorensportler profitieren von der F-AS-T Formel, da hier aufgezeigt wird, wie die beste Strategie ist, die Mitochondrien zu aktivieren. Dies beeinflusst direkt die Leistungsfähigkeit und Vitalität besonders im Alter.

Anzeige

**Wir planen für's Gewerbe, die Gemeinschaft und die Familie:**

Beratung + Bedarfsermittlung  
Planung + Visualisierung  
Ausschreibung + Objektüberwachung  
Energetische Gebäudeoptimierung  
Facility Management

Frankenstraße 33  
91096 Möhrendorf  
[www.helmut-reck.de](http://www.helmut-reck.de)

**RECK  
+**  
**RECK**

Planungsbüro  
für Hochbau

## Referenten

Dr. Leonard Fraunberger  
Leiter der sportärztl. Untersuchungsstelle der Uni Erlangen /  
Facharzt Innere Medizin / Kardiologie / Sportmedizin /  
ehem. Mitglied der 1. Triathlon-BL-Mannschaft des  
TV Erlangen / Ironman Hawaii Finisher



Dr. Ralf Wodopia  
Biologe & Patent-Anwalt / Mitgesellschafter  
"finisher concepts" Mannheim / ehem. Mittelstreckenläufer  
& Weltklasse Duathlet / Sportmedizin / Marketing



Dr. Katja Häfner  
Apothekerin / Sportphysiologie & Ernährung  
aktive Triathletin & Marathonläuferin



Volkhard Stelzer  
Orthopädie Techniker Meister / Ausbildung zur video-  
unterstützten Bewegungsanalyse / Berater für individuellen  
Laufstil unter Wahrnehmung der Körperstatik im Sport /  
Langstreckengeher (100km an 1. Tag)



Bodo Dresel  
Inhaber von Fahrrad Dresel in Höchststadt a.d.A.  
Spezialist für Triathlon-Räder /  
4 maliger Ironman-Finisher (2x Roth – Florida – Mexico)



Hermann Knoll  
Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung /  
DTU-Sportordnung



Habib Boukechab  
seit 1993 aktiver Leistungssportler bei LAC Quelle Fürth  
B-Trainer für Nachwuchs /  
Deutscher Marathon-Mannschaftsmeister (2:19:31)



Andreas Lübbe  
Physiotherapeut & Manualtherapeut /  
Schwimmtrainer mit B-Schein-Lizenz / ehemaliger  
Bundesligaschwimmer / Ski- & Snowboard Trainer



**Landschaftslauf**

1km - 21km

**Sonntag**  
**15.10.2017**  
In Möhrendorf / Erlangen

Infos unter: [TRIA-fit.de](http://TRIA-fit.de)

**Tria-fit**

Lauf & Triathlon  
**Seminare**

Schwimm  
**Camps**

**Trainingslager**  
**Landschaftsläufe**



[www.tria-fit.de](http://www.tria-fit.de)  
info@tria-fit.de

2017/18

Gerhard Müller

Qualifikationen  
staatlich anerkannter „C“-Trainer-Triathlon + weitere Ü-Leiterscheine



- Organisator & Referent & Seminarleiter
- von 2002 bis 2014 der Senioren-Sportwart des BTV (Bayer. Triathlon-Verband)
- 47 SCHWIMM-Camps (769 Athleten)
- 12 LAUF-Camps (291 Athleten)
- 8 TRIATHLON-Camps (168 Athleten)
- 2 INFO-Abende mit 81 Athleten)
- 3 Vorträge mit Dr. Feil (Ernährung) (408 TN)
- Trainingslager in der TOSCANA mit 2.119 Teilnehmern (2003 bis 2017)

- Sportliche Erfolge
- 35 Medaillen bei „EM & DM & BM“ im Triathlon & Duathlon
  - seit 1988 jährlich 10 bis 21 Triathlons (Ende Mai bis Mitte Sept.) mit 362 gefinishten Triathlons – Rekordhalter (von DTU bestätigt) erster Deutscher Athlet der das DTU-Triathlon Sportabzeichen in GOLD mit der Zahl „30“ (2017) erhalten wird.
  - 37 Duathlons (DTU-Duathlon Sportabz. in Bronze (Zahl „20“ / 2017)
  - über 50 Marathon`s (1969 Bestzeit in 2:44:46 Std.)
  - Deutscher Marathon-Vizemeister mit der Mannschaft (+ 60) in 2006
  - Siege & Podestplätze beim Marathon
  - 38 x ununterbrochen das BAYERISCHE & das DEUTSCHE Sportabzeichen

Markus Probst

- Qualifikationen / Leistungen
- Fitnesstrainer B-Lizenz
  - Personal Trainer
  - Fachtrainer für Cardiotraining
  - Fachtrainer für Laktat-Leistungsdagnostik
  - Mentaltrainer
  - Gesundheitstrainer für Senioren
  - Kursleiter Workout / Groupfitness
  - Fachtrainer für Functional Training
  - Skilehrer in Nordic „in spe“ (Prüfung in 2016)



- Sportliche Erfolge
- bis 2003 Fußball in der Bezirksoberrliga
  - 53 Triathlons
  - 12 Marathons (Bestzeit 2:58:24 in München 2011)
  - 38 Halbmarathons (Bestzeit 1:24:52 am Brombachsee 2012)
  - Siege & Podestplätze bei obigen Wettkämpfen in den „AK-Klassen“

... von TRIA-fit ist - DICH in die Lage zu versetzen - Deine SPORTLICHEN ZIELE zu erreichen. Daher bieten wir professionelle Seminare mit namhaften SPORTEXPERTEN als Referenten und einer individuellen Betreuung an.

Dein Erfolg ist uns eine Herzensangelegenheit!

Egal, ob es um den Neueinstieg von Athleten in die WUNDERSCHÖNE & GESUNDE Sportart TRIATHLON geht oder um erfahrenen Finisher – diese zu neuen Zielen, wie bessere Endzeiten oder längere Distanzen – mit wenig Streß und Druck zu verhelfen.

Mit „TRIA-fit“ kannst Du es schaffen

Wer ist TRIA-fit? Um möglichst vielen Athleten professionelle sportliche Förderung an zu bieten, haben Gerhard Müller & Markus Probst TRIA-fit gegründet. Damit profitieren Sportbegeisterte von der langjährigen Erfahrung und den guten Kontakten der beiden „Profis“ im Triathlon.

Gerhard war 12 Jahre, von 2002 bis 2014 der Seniorensportwart des BTV (Bayerischer Triathlon Verband). In dieser Zeit hat er 72 Sport-Seminare & -Camps (Lauf-, Triathlon-, Schwimm-, & Info-Veranstaltungen) mit über 1.700 Athleten organisiert. Dazu kommen noch die spezifische Organisation und Betreuung von Trainingslagern (u.a. als Radguide) mit über 2.100 Teilnehmern. Insgesamt - also - über 3.800 Athleten.

Mit Markus hat Gerhard einen erfahrenen und passionierten Personal-Trainer an der Seite, der die wichtigsten sportwissenschaftlichen Erkenntnisse eindrucksvoll vermittelt und schon einige Athleten in „höhere Regionen“ geführt hat. In dieser Kombination ist es uns möglich mit unseren 9 TOP-REFERENTEN Seminare auf höchstem Niveau, PREISWERT anzubieten.

Postanschrift: TRIA-fit  
Gerhard Müller - Postfach 2628 - 91014 Erlangen

Anzeige

**GT Finanzen**  
Transparenz - Unabhängigkeit - Vertrauen

Gerhard Trojak  
Fachwirt für Finanzen (IHK)  
Blütenstr. 6  
91729 Gräfensteinberg

Fon: 09837 9768087  
Fax: 09837 9768089  
Mobil: 0171 6251290  
E-Mail: gerhard.trojak@t-online.de

Anzeige

architektur  
energieberatung  
passivhaus

architekt michael pollak www.atelier-a3.de

LAUF – SEMINAR # " 13 "

für Läufer / Triathleten / Duathleten & sonstige Athleten, die einen optimalen und effektiven Laufstil erlernen und dadurch auch schneller werden wollen – aber auch für EINSTEIGER

Sa. 23.09. bis So. 24.09.2017 in Traunstein  
Sa. 22.09. bis So. 23.09.2018 in Erlangen

- Gesundheit – was bringt «Leistungs - Diagnostik»  
Videoaufzeichnung von jeden Teilnehmer
1. LAUF-Training - HIT \*wie & wann Intervall-Training\* (Trainingsgestaltung & Planung) / Anatomie & Biomechanik
  2. LAUF-Training (Technik & Belastung) verschiedene Dehnübungen / Lauf-ABC / Kraft- & Stabi-Übungen / 10 Min. Spiele & 30 Min. Belastungslauf / Analyse der Video-Auswertung (1. Teil) / Schmerzen vermeiden / Verletzungen (trainieren nach Verletzungen)
  3. LAUF-Training - (Barfuss / Stabi) Koordination / Ballübungen / Autoreifen im Schlepptau / Fehler vor – bei – nach dem Wettkampf
  4. LAUF-Training (Balance – Spiele) / Analyse der Video-Auswertung (2. Teil)

€ 145,- für beide Tage!!

Bei frühzeitiger Anmeldung kannst Du bis 15,00€ sparen.  
Detaillierte Beschreibung & Anmeldeformular im INTERNET

Anzeige

TRADITION | LEISTUNG | LEIDENSCHAFT

**MAUSS**  
UNTERNEHMENSGRUPPE

BAUHANDWERK  
IMMOBILIEN  
VERWALTUNG  
SERVICE

GÜNTHER-SCHAROWSKY-STRASSE 6 . 91058 ERLANGEN  
09131.1203 0 . INFO@MAUSS-BAU.DE . MAUSS-BAU.DE

TRIATHLON – SEMINAR # " 9 "

Athleten, die sich im Triathlon verbessern (zeitlich oder Distanz) wollen & Einsteiger

Sa. 11.11. bis So. 12.11.2017 in Erlangen  
Sa. 10.11. bis So. 11.11.2018 in Erlangen

- Trainingsmethodik im Ausdauersport
- effizientes, zielgerichtetes Radtraining
- Ernährung im Alltag und im Ausdauersport
- 1 x 1 der Rad-Technik und Radergonomie
- Trainingssteuerung durch Leistungsdiagnostik (LD)
- Autogenes Training - Progressive Muskelentspannung
- DTU - Sportordnung
- Fehlerquellen erkennen und abstellen
- Functional Training (Beweglichkeitstraining)
- Mein individueller Laufstil (im Sport, in Freizeit und Beruf)
- Der optimale Laufstil & Irrtümer & Lauf-ABC & Stabi-Übungen

€ 145,- für beide Tage!!

Bei frühzeitiger Anmeldung kannst Du bis 15,00€ sparen.  
Detaillierte Beschreibung & Anmeldeformular im INTERNET

Anzeige

**INTERSPORT EISERT**

BRÜCKEN speedo  
asics CEP  
arena  
saucony Aqua Sphere  
POLAR LISTENS TO YOUR BODY GARMIN

SEDANSTRASSE 1, ERLANGEN  
www.intersport-eisert.de