



# 30.3.-30.6.2019

## TRIATHLON-IS-EASY!

### EINSTEIGERKURS

Zur Vorbereitung auf den 23. Bielefelder Triathlon am 30.6.2019 bietet die Triathlon-Abteilung des TSVE 1890 Bielefeld einen 13-wöchigen Triathlon-Einsteigerkurs unter dem Motto "Triathlon is easy" an:

- Kick-Off und Info-Abend am 30.3.2019, 18:30 Uhr, in der TSVE Sporthalle, Am Niedermühlenhof 3, 33604 Bielefeld
- Trainingsplan über 13 Wochen
- Geleitete gemeinsame Trainingseinheiten im Schwimmen, Radfahren, Laufen, Koppeltraining und Athletik
- Gemeinsamer Start als Staffeln beim Meller Triathlon am 2.6.19
- Startplatz für den 25. Bielefelder Triathlon am 30.6.2019
- Finisher T-Shirt
- Motivationsabend kurz vor dem Bielefelder Triathlon
- Voraussetzungen: Lust auf Triathlon, Straßenverkehrstaugliches Rad (Rennrad wäre ideal) und Helm, mindestens 200m am Stück schwimmen und 30 Minuten am Stück laufen können (Gehpausen OK)
- Teilnehmerzahl auf 25 Personen begrenzt, first come first serve
- Anmeldung per email an [christian@terstesse.de](mailto:christian@terstesse.de)

**Triathlon-is-easy!**  
**Einsteigerkurs**

**13 Wochen geleitetes**  
**Triathlon-Training**

**Vorbereitung auf den**  
**Bielefelder Triathlon**  
**am 30.6.2019**

**Kick-off Infoabend am**  
**30.3.2019, 18:30 Uhr**

**TSVE 1890 BIELEFELD**  
Triathlon Abteilung  
[christian@terstesse.de](mailto:christian@terstesse.de)

**Kosten inkl. Startplatz**  
**Staffel Melle und**  
**Bielefelder Triathlon:**

**120 €**

**Für TSVE Mitglieder**  
**100 €**

