



Unser Schwimmtraining im Ankogelbad

Triathlon Sisu Berlin e. V.

Derzeit sind Sisu Berlin rund 70 Athleten angeschlossen. Es gibt eine handvoll Spitzenathleten, ambitionierte Freizeitsportler, die auch auf der Langdistanzen gute Ergebnisse erzielen aber auch Triathleten, die gerade erst angefangen haben oder denen dabei sein alles ist.

Nicht nur das Leistungs-, sondern auch das Altersspektrum ist breit – von Jugend bis über 60 Jahre ist alles bei uns dabei.

Aber was heißt denn nun Sisu? Sisu kommt aus dem finnischen und heißt soviel wie Biss oder Durchsetzungsvermögen. Sisu macht den Triathleten zum Kämpfer, seine mentale Stärke zur Grundlage für eine gute Leistung in Training und Wettkampf.

Training

Zwar ist Triathlon eine Individualsportart. Trotzdem macht das Training in der Gruppe oft mehr Spaß, ist motivierender und bietet zusätzlich die Gelegenheit, sich mit anderen über sein Hobby auszutauschen.

Vor allem aber profitiert man von dem Wissen unserer qualifizierten Trainer, die das Schwimm- und Lauftraining systematisch, abwechslungsreich und nach den unterschiedlichen Leistungsniveaus differenziert gestalten.

Neben der Schulung von Ausdauer und Kraft, geht es bei unserem betreuten Trainingsangebot vor allem um die Umsetzung einer effizienten Technik. Nur so können optimale Leistungen erreicht und Überlastungen durch Fehlbelastung vermieden werden.

Zur Zeit werden wir durch Jan Eggers beim Schwimmen und durch Hartmut Heyn beim Laufen betreut. Beide stehen Euch auch gerne für Ratschläge zu Eurem persönlichen Trainingsaufbau zur Verfügung.



Unser Lauftraining, Sommer 2008

Unsere Trainingstermine:

- **Schwimmen**
im Ankogelbad

Mo	20:30-21:30 Uhr
Mi	20:30-21:30 Uhr
Do	20:00-21:30 Uhr

- **Laufen**
auf dem Dominicus-Sportplatz

Di	18:45-20:30 Uhr
----	-----------------

- **Radfahren**
gemeinsame Ausfahrt am Samstag

Sa	10:00 70-90km
----	---------------



Unsere Radgruppe in Frühjahr 2008

Daneben treffen sich unsere Athleten in Eigenregie zu weiteren Trainingseinheiten.

Die jeweils aktuellen Infos zu unserem Training stehen auf unserer Homepage www.sisu-berlin.de.



Swim&Bike am Werbellinsee 2008

Mitgliedsbeiträge (jährlich)

Vollverdiener	120,00 €
Studierende	90,00 €
Schüler/innen	60,00 €
Startpass (optional)	31,50 €



Trainingslager mit Kaffee auf Mallorca 2008

Mitglied werden

Bei uns ist jeder willkommen, blutige Anfänger genauso wie ambitionierte Leistungssportler. Das reichhaltige, leistungsdifferenzierte Trainingsangebot eignet sich sowohl für Einsteiger, Hobbysportler oder ambitionierte Athleten über alle Distanzen.

Durch ein kostenloses Schnuppertraining kannst Du herausfinden, ob Du bei uns richtig bist. Melde Dich doch dafür gleich telefonisch (79 74 47 58) oder per Mail (info@sisu-berlin.de) bei uns an. Wir vereinbaren gerne mit Dir einen Termin.

Neben außerordentlich guten Trainingsmöglichkeiten bietet Sisu seinen Mitgliedern auch Social Events, wie z. B. das jährliche Sommerfest oder Vereinsfahrten zu Deutschen Meisterschaften der Altersklassen usw.

Kontakt

Triathlongemeinschaft Sisu Berlin
c/o Spreepfan Verkehr
Lepsiusstraße 44
12163 Berlin

Mail: info@sisu-berlin.de

Tel.: 030/79 74 47 58

Website: www.sisu-berlin.de



**Triathlon-
gemeinschaft
SISU Berlin
e. V.**



Sisu-Teilnehmer - Teamtriathlon 2008