

# Vierkampf Athletik- & Schwimmtraining

**Wann:** 24.01.2026 // 11 Uhr  
**Wo:** Reithalle Herbertingen  
anschließend  
Schwimmbad Riedlingen  
**Kosten:** 10 € + Eintritt Hallenbad

**Schwimmen** mit **Niklas** Wiedergrün, er ist selbst im Leistungsschwimmen und als Trainer aktiv. Er thematisiert alles Rund um die richtige Schwimmtechnik und gibt Euch Tipps für Euer Training daheim.

**Lauf- und Athletiktraining** mit **Carina** Buck, sie arbeitet als Sporttherapeutin mit vielen (Leistungs-) Sportlern zusammen und gibt euch wertvolle Tipps für Eure Trainingssteuerung daheim. Ihr erhaltet auch Einblicke in das Thema Ganzkörperstabilisation für Läufer und Reiter.

