

# LUST AUF SCHWIMMEN, RADELN & LAUFEN?

CIS AMBERG

## MACH DICH FIT FÜR DEN PIRATENTRIATHLON



Du hast Lust auf Bewegung, Action und Sport in den Ferien?

Dann ist unser **Triathlon-Ferienprogramm** genau das Richtige für dich!

Wir der **CIS-Amberg e.V.** laden sportbegeisterte Kinder und Jugendliche zu einem abwechslungsreichen Ferientag ein. Gemeinsam entdecken wir die drei Disziplinen des Triathlons – **Schwimmen, Radfahren und Laufen** – mit Spaß, Teamgeist und ohne Leistungsdruck. Wer Lust auf mehr bekommt, kann das Erlernete beim **Piratentriathlon in Amberg am 11.07.2026** ausprobieren.



**Wann: Donnerstag, 28.05.2026**



**Zeiten: 9.30 Uhr bis 15.30 Uhr**



**Ort: K2 Aktivbad & Sportzentrum Kümmersbruck**

### Treffpunkt Beginn:

K2 Aktivbad Kümmersbruck, Gabelsbergerstraße 20, 92245 Kümmersbruck

### Treffpunkt Abholung:

Sportzentrum Kümmersbruck, Am Butzenweg 35, 92245 Kümmersbruck

### Zielgruppe

Kinder und Jugendliche im Alter von **8 - 16 Jahren**

(Die Kinder müssen sicher Schwimmen (mind. Brustschwimmen) und Radfahren können.)



### Inhalte des Programms

- Schwimmtraining im Hallenbad
- Lauftraining mit spielerischen Übungen
- Radtraining (Technik, Ausdauer)
- Kennenlernen des Triathlonsports
- Spiele, Teamaufgaben und jede Menge Spaß

Die Betreuung erfolgt durch **qualifizierte Trainerinnen und Trainer** des Vereins.

## **Mitzubringen**

- Schwimmsachen (Schwimmbrille, Badekleidung, Handtuch)
- Sportbekleidung
- verkehrssicheres Fahrrad & Helm
- Sportschuhe / Turnschuhe und wetterangepasste Kleidung
- Trinkflasche (kein Glas) für Getränk

## **Kosten**

25 Euro

(beinhaltet Bad-Eintritt & Verpflegung (Getränke, Mittagessen & Snack/Nachmittag))

## **Anmeldung**

Anmeldung bis **17.05.2026** unter:  
[jugend@cis-amberg.de](mailto:jugend@cis-amberg.de)

### **Bitte bei der Anmeldung angeben:**

Name, Vorname

Alter

Ggf. Hinweis auf Unverträglichkeiten, Allergien

Notfallkontakt / Telefonnummer

Email

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## **Kontakt & Rückfragen**

CIS Amberg e.V. - Triathlon Jugendarbeit

Norbert Lubert & Tine Schardt - [jugend@cis-amberg.de](mailto:jugend@cis-amberg.de)

Wir freuen uns auf einen sportlichen Ferientag und viele motivierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer! **CIS Amberg e.V.**



**CIS** **AMBERG**