

Pressemitteilung

Neue „My Swim Coach“ Schwimm-Trainingsplan-Versionen und Zahlungsmethoden online

Train Better – Swim Faster

- Effektives Schwimmtraining nach sportwissenschaftlichen Erkenntnissen
- Training nach individualisierten Plänen
- Entwickelt und getestet in Zusammenarbeit mit Ironman-Europameisterin Andrea Steinbecher

Köln, 22.02.2012 – headcoach consulting und die Weltklasse-Triathletin Andrea Steinbecher (Brede) haben die Winterpause genutzt und für die neue Saison „My Swim Coach“ weiterentwickelt. „My Swim Coach“ startete 2010 und ist ein innovatives Online-Trainingstool zur individualisierten und zielgerichteten Schwimm-Trainingsplanung. Der Service ermöglicht als bisher einziges Online-Tool eine automatisierte sowie speziell auf den einzelnen Athleten zugeschnittene Trainingsplanung.

„My Swim Coach“ richtet sich insbesondere an leistungs- bzw. erfolgsorientierte Freiwasserschwimmer, Triathleten sowie ambitionierte Fitnessschwimmer, die sich an keine festen Vereins-Trainingszeiten halten können, aber mehr aus ihrem Training machen wollen.

Auf speziellen Kundenwunsch bietet headcoach consulting für diese Saison das Online-Schwimmtrainings-Tool unter www.myswimcoach.com als Komplett-Versionen zum Sofort-Download an. Wie gewohnt erfolgt die Individualisierung bei Erstellung der Pläne auf Basis der aktuellen Trainingszeiten, jedoch stehen den „My Swim Coach“ Athleten nun direkt alle Schwimm-Trainingspläne zur Verfügung. Zudem ist nun auch die Bezahlung per elektronischer Lastschrift und Rechnung im Angebot.

Die Neuerung zum Sofort-Download ist in zwei Versionen erhältlich:

- Als Basic Version für eine Gebühr von 19,90 € mit 64 Trainingsplänen (2 pro Woche)
- Als Plus Version mit 160 Trainingsplänen (5 pro Woche) für 39,90 €

Mit beiden „My Swim Coach“ Trainingsplan-Kategorien stehen professionelle Trainingsinhalte und wissenschaftliche Erkenntnisse einer breiten Öffentlichkeit zur Verfügung. Das einzigartige Lane-One-Konzept von „My Swim Coach“ setzt dabei auf ein Höchstmaß an Individualisierung und einfache Handhabung. Das Lane -One-Konzept führt aktuelle trainingswissenschaftliche Kompetenz mit den praktischen Erfahrungen professioneller Triathleten zusammen. Den Namen erhielt das Konzept durch eine erfolgreiche Trainingsgruppe auf der Bahn 1 des Landes -Leistungszentrums Schwimmen in Köln.

Vor Trainingsbeginn muss lediglich die aktuelle 100-Meter-Zeit angegeben werden. Auf Basis umfangreicher Vergleichswerte berechnet „My Swim Coach“ automatisch weitere Referenzzeiten, die zur Gestaltung von Trainingsumfang, Trainingsintensität und Pausengestaltung herangezogen werden. Noch individueller wäre lediglich das Training mit dem persönlichen Schwimmtrainer am Beckenrand.

Andrea Steinbecher und Dr. Dirk Steinbach haben im Winter natürlich nicht nur Energie in die technische Weiterentwicklung von „My Swim Coach“ gesteckt. Auch die Schwimm-Trainingspläne wurden überarbeitet, um das Lane-One-Konzept weiterhin abwechslungsreich und effizient zu gestalten.

Steinbecher trainiert seit 2005 mit Dr. Dirk Steinbach, Mitgründer von headcoach consulting und Entwickler von „My Swim Coach“. Weil ihr das Schwimmtraining größeren Spaß bereitete, verbesserte die Kölnerin ihre Wettkampfzeit auf der 3,8-km-Distanz von 57:26 min auf 50:38 min. Gelegentlich zogen beide im Winter auch wieder gemeinsam auf der berühmt-berüchtigten Bahn 1 des Landes-Leistungszentrums an der Deutschen Sporthochschule Köln ihre Bahnen. Für Athletin und Trainer gilt somit auch im Jahr 2012: „Train Better – Swim Faster“!

Pressemitteilung

Über headcoach consulting:

Die Kernkompetenzen von headcoach consulting liegen im Bereich des Sports, der Sportwissenschaft sowie der Entwicklung und Anwendung moderner, internetbasierter Dienstleistungen. Das Tätigkeitsfeld umfasst neben der Trainingsplanung und -beratung auch Befragungen und automatisierte Befragungssysteme, Marktforschung und -segmentierung, Informationsmanagement sowie Wissenschaftskommunikation im Bereich des Sports.

Weitere Informationen zu „My Swim Coach“ sowie ein kostenfreier Probezugang für Journalisten unter www.my-swimcoach.com.

Die Pressemitteilung als PDF sowie Bildmaterial können Sie über folgende Links downloaden:

Pressemitteilung als PDF:

http://www.my-swimcoach.com/presse/20120222_Pressemitteilung_TrainBetter_SwimFaster.pdf

My Swim Coach Logo als jpg:

http://www.my-swimcoach.com/presse/myswimcoach_logo.jpg

My Swim Coach Logo als eps:

http://www.my-swimcoach.com/presse/myswimcoach_logo.eps

Andrea Steinbecher als jpg:

http://www.my-swimcoach.com/presse/andrea_steinbecher.jpg

headcoach consulting Logo als jpg:

http://www.my-swimcoach.com/presse/hcc_logo.jpg

Pressekontakt:

Matthias Gütt

headcoach consulting

Vogelsanger Str. 249

D-50 825 Köln

Fon: +49 173 410 2133

[guett\[at\]headcoach-consulting.com](mailto:guett[at]headcoach-consulting.com)