



Trainingswochenende nur für Frauen „Frauenpower“

Mal ein Trainingswochenende erleben ganz unter dem Motto: „Frauenpower“. Hier sollt ihr Frauen im Mittelpunkt stehen. Der Schwerpunkt liegt auf der Kraulschwimmtechnik. In 4 Schwimmeinheiten erlernt ihr die Anfänge des Kraulschwimmens oder entwickelt eure Technik weiter. Daneben bieten wir Yoga, Athletik, Nordic Walking und einen Vortrag am Abend.



Wer: Frauen in 2 Trainingsgruppen
„Anfängerinnen“ & „Fortgeschrittene“
Plätze für 18 Teilnehmerinnen

Wo: Sporthotel*** Lindow
im Sport- und Bildungszentrum
(Granseer Straße 10, 16835 Lindow)



Wann: Freitag, 2. März – Sonntag, 4. März 2018
(Treff 16Uhr) (Abreise 14Uhr)

Was:

- 2 Übernachtung (2-Bett-Zimmer) & Vollpension
- 4 Schwimmeinheiten mit individueller Anleitung und Techniktipps, Videoaufzeichnung & Auswertung
- Yogakurs
- Nordic Walking oder Jogging
- Athletikübungen
- Zeit für Mittagsschlaf und Erholung
- Vortrag: Schwimmen im Triathlon
- Optional: Sauna und Massage zum Relaxen und Entspannen



Betreuer: Sophia von Halasz (Trainerlizenz Schwimmen)
Sebastian Hauer (Trainerlizenz Triathlon)



Kosten: 265,00 € pro Teilnehmerin inkl. Ü / VP

Optional können wir euch eine Mitfahrgelegenheit aus Berlin anbieten für eine Pauschale von 10,00 € (Hin- u. Rückfahrt).

Anmeldung:

formlose Email an info@berlin-triathlon.de
gleichzeitige Überweisung der Teilnahmegebühr an:
Ausdauerfreunde e.V.

IBAN: DE29 1007 0024 0557 0353 00

Verwendungszweck: TrainingsWoE Frauen 2018

oder sicher per Paypal an info@berlin-triathlon.de überweisen.

