

## **Trainingswochenende nur für Frauen „Frauenpower“**

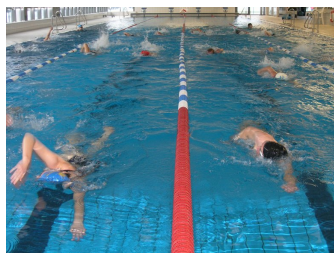
Mal ein Trainingswochenende erleben ganz unter dem Motto: „Frauenpower“.  
Hier sollt ihr Frauen im Mittelpunkt stehen. Der Schwerpunkt liegt auf der Kraulschwimmtechnik. In 4 Schwimmeinheiten erlernt ihr die Anfänge des Kraulschwimmens oder entwickelt eure Technik weiter. Daneben bieten wir Yoga, Athletik,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

---



**Wer:** Frauen in 2 Trainingsgruppen  
„Anfängerinnen“ & „Fortgeschrittene“  
Plätze für 16 Teilnehmerinnen

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



**Wann:** Freitag, 29. März – Sonntag, 31. März 2019  
(Treff 16Uhr) (Abreise 14Uhr)

**Was:**

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



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



**Kosten:** 269,00 € 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](mailto:info@berlin-triathlon.de)  
gleichzeitige Überweisung der Teilnahmegebühr an:  
Ausdauerfreunde e.V.  
IBAN: DE29 1007 0024 0557 0353 00  
Verwendungszweck: TrainingsWoE Frauen 2018  
oder per Paypal an [info@berlin-triathlon.de](mailto:info@berlin-triathlon.de) überweisen.