



Trainingswochenende mit Schwerpunkt Schwimmtechnik

Im Januar 2018 wird es traditionell unser Trainingswochenende mit dem Schwerpunkt Schwimmtechnik geben. Dazu gibt es Theorie-, Lauf- und Athletikeinheiten um für die folgenden Trainingswochen gerüstet zu sein.



Wer: 2 Trainingsgruppen von „Kraultechnik lernen“ bis „Schwimmtechniken deutlich weiterentwickeln“
Plätze für 18 TeilnehmerINNEN

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



Wann: Freitag, 26. Januar – Sonntag, 28. Januar 2018
(Treff 16Uhr) (Abreise 14Uhr)

Was:

- 2 Übernachtungen (2-Bett-Zimmer) & Vollpension
- 4 Schwimmeinheiten mit individueller Anleitung zum Erlernen/Verbessern der „Kraultechnik“ mit Videoanalyse
- Laufeinheit
- Athletikübungen
- Zeit für Mittagsschlaf und Erholung
- Abendvortrag mit Fragemöglichkeiten
- Optional: Sauna und Massage zum Relaxen und Entspannen



Der genaue Ablaufplan wird den Teilnehmern per Mail zugeschickt.

Betreuer: Sophia von Halasz (Trainer-C-Lizenz Schwimmen)
Sebastian Hauer (Trainer-A-Lizenz Triathlon)



Kosten: 255,00 € pro Teilnehmer 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.
Deutsche Bank
IBAN: DE29 1007 0024 0557 0353 00
BIC: DEUTDE33HAN
Verwendungszweck: TrainingsWoE Januar 2018