



## 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 Athletik, entspanntes Joggen am See und einen Vortrag am Abend.



**Wer:** Frauen in 2 Trainingsgruppen  
„Anfängerinnen“ & „Fortgeschrittene“  
Plätze für 20 Teilnehmerinnen

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



**Wann:** Freitag, 14. Januar – Sonntag, 16. Januar 2022  
(Treff 16Uhr) (Abreise 14Uhr)

**Was:**

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



**Betreuung:** Kerstin Snigola (Trainer-B-Lizenz Triathlon)  
Sebastian Hauer (Trainer-A-Lizenz Triathlon)



**Kosten:** 295,00 € pro Teilnehmerin inkl.  
Übernachtung / Vollpension / Nutzung aller Sportstätten

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



### Anmeldung:

formlose Email an [info@kallinchentriathlon.de](mailto:info@kallinchentriathlon.de)  
gleichzeitige Überweisung der Teilnahmegebühr an:  
Ausdauerfreunde e.V.  
IBAN: DE29 1007 0024 0557 0353 00  
Verwendungszweck: TrainingsWoE Frauen Januar 2022