



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, bei Interesse mit Videoanalyse.

Daneben bieten wir Athletik, entspanntes Joggen am See und einen Vortrag am Abend.



Wer: Frauen in 3 Trainingsgruppen
„Anfängerinnen“ bis „Fortgeschrittene“
Plätze für 22 Teilnehmerinnen

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



Wann: Freitag, 5. Januar – Sonntag, 7. Januar 2024
(Treff ca 16Uhr) (Abreise ca 14Uhr)

Was:

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



Der genaue Ablaufplan wird den Teilnehmerinnen per Mail zugeschickt.

Betreuung: Cosima Cawein (Trainerin B-Lizenz Triathlon)
Kerstin Snigola (Trainerin B-Lizenz Triathlon)
Lara Rodday (Trainerin C-Lizenz Triathlon)



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

Optional können wir euch eine Mitfahrgelegenheit aus Berlin vermitteln für eine Pauschale von 10,00 € (Hin- u. Rückfahrt), die an die FahrerIn zu entrichten ist.

Anmeldung:

Nachfragen an info@athletes-cross.com
Meldung per [Onlinemeldeformular HIER direkt verlinkt](#)
oder KallinchenTriathlon / in der Rubrik [Training](#)