



## Trainingswochenende mit Schwerpunkt Schwimmtechnik

Im September 2021 wird es ein zusätzliches Trainingswochenende mit dem Schwerpunkt Schwimmtechnik geben wegen der zahlreichen Ausfälle 2020/2021. Neben 5 Schwimmeinheiten mit Videoanalyse 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 20 TeilnehmerINNEN

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



**Wann:** Freitag, 24. September – Sonntag, 26. September 2021  
(Treff 16Uhr) (Abreise 14Uhr)

**Was:**

- 2 Übernachtungen (2-Bett-Zimmer) & Vollpension
- 5 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:** Kerstin Snigola (Trainer-B-Lizenz Triathlon)  
Sebastian Hauer (Trainer-A-Lizenz Triathlon)

**Kosten:** 295,00 € pro Teilnehmerin inkl. Übernachtung,  
Vollverpflegung, sämtliche 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 Lindow September 2021

