



Trainingswochenende nur für Frauen „Ladies only“

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.



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, 07. November – Sonntag, 09. November 2025
(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: 339,00 € 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 ks@berlin-triathlon.de
Meldung per [Onlinemeldeformular HIER direkt verlinkt](#)
oder Berlin-Triathlon / in der Rubrik [Training](#)

Bei Rücktritt richtet sich die Stornogebühr nach den Vertragsbedingungen des Sport- und Bildungszentrums Lindow, mindestens jedoch eine Bearbeitungsgebühr von 25,00€ (auch für Ummeldungen)