



## Trainingswochenende mit Schwerpunkt Schwimmtechnik 1

Im Dezember 2025 starten wir mit unserem ersten Trainingswochenende mit dem Schwerpunkt Schwimmtechnik. Dabei gibt es eine persönliche Videoanalyse, 4 Schwimmeinheiten, Theorie-, Lauf- und Athletikeinheiten, um für die folgenden Trainingswochen gerüstet zu sein.



**Wer:** 3 Trainingsgruppen von „Kraultechnik lernen“ bis „Schwimmtechniken deutlich weiterentwickeln“  
Plätze für 22 TeilnehmerINNEN

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



**Wann:** Freitag, 05. Dezember – Sonntag, 07. Dezember 2025  
(Treff 16Uhr) (Abreise 14Uhr)

**Was:**

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



Der genaue Ablaufplan wird den TeilnehmerInnen per Mail zugeschickt.

**Betreuer:** Torsten Jentsch (Trainer-A-Lizenz Triathlon)  
Cosima Cawein (Trainerin-B-Lizenz Triathlon)  
Kerstin Snigola (Trainerin-B-Lizenz Triathlon)

**Kosten:** 339,00 € pro TeilnehmerIn inkl. Übernachtung,  
Vollverpflegung, sämtliche Sportstätten

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



---

**Anmeldung:** Nachfragen an [ks@berlin-triathlon.de](mailto: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)