

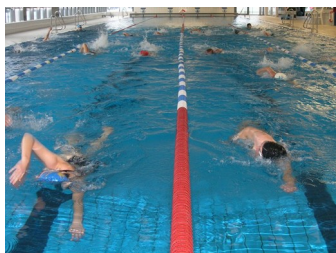
Trainingswochenende nur für Frauen „Frauenpower“

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 2 Trainingsgruppen
„Anfängerinnen“ & „Fortgeschrittene“
Plätze für 22 Teilnehmerinnen

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



Wann: Freitag, 6. Januar – Sonntag, 8. Januar 2023
(Treff 16Uhr) (Abreise 14Uhr)

Was:

- 2 Übernachtungen (2-Bett-Zimmer) & Vollpension
- 4 Schwimmeinheiten mit individueller Anleitung und Techniktipp, 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 vermitteln für eine Pauschale von 10,00 € (Hin- u. Rückfahrt).

Anmeldung:

Nachfragen an info@berlin-triathlon.de

Meldung per [Onlinemeldeformular HIER direkt verlinkt](#)

oder

Berlin-Triathlon / in der Rubrik [Training](#)

