

BERLIN TRIATHLON



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



Wer: Frauen in 2 Trainingsgruppen
„Anfängerinnen“ & „Fortgeschrittene“
Plätze für 20 Teilnehmerinnen

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



Wann: Freitag, 14. Januar – Sonntag, 16. Januar 2022
(Treff 16Uhr) (Abreise 14Uhr)

Was:

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



Anmeldung:

formlose Email an info@berlin-triathlon.de
gleichzeitige Überweisung der Teilnahmegebühr an:
Ausdauerfreunde e.V.
IBAN: DE29 1007 0024 0557 0353 00
Verwendungszweck: TrainingsWoE Frauen Januar 2022