

BERLIN TRIATHLON



Trainingswochenende mit Schwerpunkt Schwimmtechnik 2

Im Dezember 2023 folgt unser Trainingswochenende mit dem Schwerpunkt Schwimmtechnik 2. 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, 15. Dezember – Sonntag, 17. Dezember 2023
(Treff ca 16Uhr) (Abreise ca 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: 295,00 € 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

Meldung per [Onlinemeldeformular HIER direkt verlinkt](#)
oder
Berlin-Triathlon / in der Rubrik [Training](#)

