



## Trainingswochenende mit Schwerpunkt Schwimmtechnik 3

Im Januar 2024 wird es traditionell unser Trainingswochenende mit dem Schwerpunkt Schwimmtechnik 3 geben. 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, 19. Januar – Sonntag, 21. Januar 2024  
(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)  
Sebastian Hauer (Trainer-A-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](mailto:ks@berlin-triathlon.de)

Meldung per [Onlinemeldeformular](#) [HIER direkt verlinkt](#)

oder

KallinchenTriathlon / in der Rubrik [Training](#)

