

## Trainingswochenende nur für Frauen „Ladies only“

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.



**Wer:** Frauen in 4 Trainingsgruppen  
„Anfängerinnen“ bis „Fortgeschrittene“  
Plätze für 27 Teilnehmerinnen

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

**Wann:** Freitag, 15. Januar – Sonntag, 17. Januar 2027  
(Treff ca 15:30Uhr) (Abreise ca 14Uhr)

**Was:**

- 2 Übernachtungen (2-Bett-Zimmer) & Vollpension
- 4 Schwimmeinheiten mit individueller Anleitung und Techniktipps, Videoaufzeichnung & Auswertung
- Walking oder Jogging
- Athletik/Dehnung
- Zeit für Mittagsschlaf und Erholung
- Vortrag
- Optional: Sauna und Massage zum Relaxen und Entspannen



Der genaue Ablaufplan wird den Teilnehmerinnen per Mail zugeschickt.

**Betreuung:** Cosima Cawein (Trainerin B-Lizenz Triathlon)  
Kerstin Snigola (Trainerin B-Lizenz Triathlon)  
Lara Rodday (Trainerin C-Lizenz Triathlon)  
N.N.

**Kosten:** 354,00 € pro Teilnehmerin inkl.  
Übernachtung / Vollpension / Nutzung aller Sportstätten

Optional können wir euch eine Mitfahrtgelegenheit aus Berlin vermitteln für eine Pauschale von 10,00 € (Hin- u. Rückfahrt), die an 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 zzgl. Bearbeitungsgebühr von 25,00€ (auch für Ummeldungen).