

# BERLIN TRIATHLON

## Trainingswochenende mit Schwerpunkt Schwimmtechnik

Im Dezember 2020 wird es traditionell unser Trainingswochenende mit dem Schwerpunkt Schwimmtechnik geben. Dazu gibt es Theorie-, Lauf- und Athletikeinheiten um für die folgenden Trainingswochen gerüstet zu sein.



**Wer:** 2 Trainingsgruppen von „Kraultechnik lernen“ bis „Schwimmtechniken deutlich weiterentwickeln“  
Plätze für 20 TeilnehmerINNEN

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



**Wann:** Freitag, 4. Dezember – Sonntag, 6. Dezember 2020  
(Treff 16Uhr) (Abreise 14Uhr)

**Was:**

- 2 Übernachtungen (2-Bett-Zimmer) & Vollpension
- 4 Schwimmeinheiten mit individueller Anleitung zum Erlernen/Verbessern der „Kraultechnik“ mit Videoanalyse
- Laufeinheit
- Athletikübungen
- Zeit für Mittagsschlaf und Erholung
- Abendvortrag mit Fragemöglichkeiten
- Optional: Sauna und Massage zum Relaxen und Entspannen



Der genaue Ablaufplan wird den Teilnehmern per Mail zugeschickt.

**Betreuer:** Torsten Jentsch (Trainer-A-Lizenz Triathlon)  
Sebastian Hauer (Trainer-A-Lizenz Triathlon)

**Kosten:** 269,00 € pro Teilnehmerin inkl. Übernachtung,  
Vollverpflegung, sämtliche 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](mailto:info@berlin-triathlon.de)

gleichzeitige Überweisung der Teilnahmegebühr an:  
Ausdauerfreunde e.V.

IBAN: DE29 1007 0024 0557 0353 00

Verwendungszweck: TrainingsWoE Lindow 2020

