

## Trainingswochenende mit Schwerpunkt Schwimmtechnik 3

Im Januar 2023 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 27 TeilnehmerINNEN

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



**Wann:** Freitag, 27. Januar – Sonntag, 29. Januar 2023  
(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 & Fragerunde
- 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)  
N.N.

**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).

### Anmeldung:

Nachfragen an [info@berlin-triathlon.de](mailto:info@berlin-triathlon.de)

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

oder

Berlin-Triathlon / in der Rubrik [Training](#)

