



## Trainingswochenende nur für Frauen „Frauenpower“

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 am Abend.



**Wer:** Frauen in 3 Trainingsgruppen  
„Anfängerinnen“ bis „Fortgeschrittene“  
Plätze für 22 Teilnehmerinnen

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



**Wann:** Freitag, 5. Januar – Sonntag, 7. Januar 2024  
(Treff ca 16Uhr) (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 am Abend
- 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)



**Kosten:** 295,00 € pro Teilnehmerin inkl.  
Übernachtung / Vollpension / Nutzung aller Sportstätten

Optional können wir euch eine Mitfahrgelegenheit aus Berlin vermitteln für eine Pauschale von 10,00 € (Hin- u. Rückfahrt), die an die FahrerIn zu entrichten ist.

### Anmeldung:

Nachfragen an [info@athletes-cross.com](mailto:info@athletes-cross.com)  
Meldung per [Onlinemeldeformular HIER direkt verlinkt](#)  
oder KallinchenTriathlon / in der Rubrik [Training](#)