

h

## 6. „Freiwasser-Schwimmen“ Berlin 2025



### **Für alle Triathleten\*innen & FreiwasserSchwimmer\*innen**

Das Freiwasserschwimmen richtet sich an Triathleten und Freiwasserschwimmer jeden Erfahrungslevels, sei es Anfänger, Fortgeschrittene oder Wettkampfteilnehmer. Der Fokus liegt auf dem Erlernen und Vertiefen der richtigen Kraul-Technik im Freiwasser, dem Gewinnen von Sicherheit und Orientierung im offenen Gewässer sowie der Entwicklung einer effizienten und ökonomischen Kraulbewegung. Ein Team von Trainern wird im Wasser mit Booten/SUP präsent sein, um das Schwimmtraining zu überwachen und Unterstützung sowie Feedback zur Kraul-Technik zu geben.



## Termine/Ort

Sa., 24. Mai 2025 / 09-10:30 Uhr / *Gorinsee*

So., 25. Mai 2025 / 09-10:30 Uhr / *Gorinsee*

Sa., 31. Mai 2025 / 09-10:30 Uhr / *Liepnitzsee*

So., 01. Juni 2025 / 09-10:30 Uhr / *Liepnitzsee*

Sa., 21. Juni 2025 / 09-10:30 Uhr / *Liepnitzsee*

So., 22. Juni 2025 / 09-10:30 Uhr / *Liepnitzsee* (nur Umrundung der Insel)

Sa., 28. Juni 2025 / 09-10:30 Uhr / *Liepnitzsee*

So., 29. Juni 2025 / 09-10:30 Uhr / *Liepnitzsee* (nur Umrundung der Insel)

Sa., 05. Juli 2025 / 09-10:30 Uhr / *Liepnitzsee*

So., 06. Juli 2025 / 09-10:30 Uhr / *Liepnitzsee* (nur Umrundung der Insel)

Sa., 12. Juli 2025 / 09-10:30 Uhr / *Liepnitzsee*

So., 13. Juli 2025 / 09-10:30 Uhr / *Liepnitzsee* (nur Umrundung der Insel)

Sa., 19. Juli 2025 / 09-10:30 Uhr / *Liepnitzsee*

So., 20. Juli 2025 / 09-10:30 Uhr / *Liepnitzsee* (nur Umrundung der Insel)

Sa., 26. Juli 2025 / 09-10:30 Uhr / *Liepnitzsee*

So., 27. Juli 2025 / 09-10:30 Uhr / *Liepnitzsee* (nur Umrundung der Insel)



### **Teilnehmerzahl:**

- Die Teilnehmerzahl beträgt mind. 5 bis max. 10 Personen pro Termin.
- Sollte die Mindestteilnehmerzahl (5 TN) für einen Termin unterschritten werden, wird der Termin rechtzeitig abgesagt.

### **Buchung/Preise:**

- Jeder Termin ist separat buchbar. Es besteht die Möglichkeit, mehrere Termine zu buchen.
- Die Kosten für einen Einzeltermin belaufen sich auf 49,- EURO pro Person.
- Jeder Teilnehmer erhält eine Vereinbarung, in der u.a. die einzelnen Termine aufgeführt und die Gebühren für die gemeldeten Schwimmeinheiten festgelegt sind.
- Die Zahlung erfolgt gemäß den Vereinbarungen nach Bestätigung der Buchung und dem Erhalt der Rechnung.

### **Ablauf:**

- Begrüßung und Einweisung der Teilnehmer
- Besprechung und Erläuterung der Trainingsinhalte
- Equipment-Check
- Erwärmung an Land



# KATJA WÄCHTER

PERSONAL TRAINING

- *Schwerpunkte:* u.a. Einschwimmen; Techniktraining; Orientierungsschwimmen; Umschwimmen von Bojen; Intervalle; Kraftausdauer; Dauerschwimmen; Ausschwimmen
- Feedback (Fragen, Anregungen, etc.)

## **Betreuung:**

- Die Betreuung erfolgt durch ein Team von Trainern, die die Schwimmer \*innen mit Boot/SUP im Wasser begleiten.
- Für den Technikblock wird eine kurze Schwimmstrecke abgesteckt.
- Für das nachfolgende Dauerschwimmen wird ein größerer Rundkurs mit Bojen gesetzt und permanent mit den Booten begleitet.
- Bitte Sorge für eigene Getränke und eigenes Essen.

## **Equipment:**

- Je nach Wassertemperatur empfiehlt es sich einen Neoprenanzug zu tragen.
- Das Tragen einer hellen bzw. leuchtenden Badekappe ist Pflicht.



- Im Freiwasserschwimmen empfiehlt es sich eine Schwimmbrille mit gutem Sichtfeld und bei starker Sonneneinstrahlung mit getönten Gläsern zu tragen.
- Eigenes Schwimmequipment (Schwimmboje, Pullbuoy, Pullkick, Handplatten) sollte mitgebracht werden.

### **Anreise/Treffpunkt:**

- Die Anreise ist bitte selbstständig zu planen und zu organisieren.
- Der Treffpunkt richtet sich nach den einzelnen Terminen, die auf Seite zwei oben genannt wurden.

#### **„Gorinsee“**

*Parken* [Gasthaus „Am Gorinsee“](#)

*Treffen* an der großen Badestelle

#### **„Liepnitzsee“**

*Parken* Parkplatz an der B273 nach Wandlitz am Imbiss „Zweijahreszeiten“

*Treffen* [am Badestrand \(freie Badestelle\)](#)