

TSR Olympia Wilhelmshaven Triathlon/Duathlon Abteilung

Trainingsangebot Oktober 2023 bis März 2024

	von	bis	Ort	Trainer / Ansprechpartner	Zielgruppe	Schwerpunkt	Bemerkung
Dienstag	17:00	18:00	Sportpark Freiligrathstrasse	Sven / Herbert / Kathrin	Schüler	Laufen	
	19:00	20:00	Ort nach Absprache	Kathrin / Christoph	Erwachsene	Laufen	Jedermann/-frau
Mittwoch	17:00	18:00	Sportpark Freiligrathstrasse	Sandra	Schüler/Jugend	Rad	bis 11.10.
	16:30	17:30	BBS-Sporthalle Friedenstrasse	Lars / Sandra / Kathrin	Schüler	Athletik	ab 01.11.
	20:15	21:30	Nautimo Bahn 3+4	Rainer / Sandra	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Leistungsschwimmen
	20:15	21:30	Nautimo Bahn 5	Kodo / Horst	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Anfänger / Wiedereinsteiger
Donnerstag	18:15	19:15	Nautimo Bahn 3	Sandra	Schüler	Schwimmen	
	20:15	21:00	GS Altengroden	Kodo	Erwachsene	Aqua-Gym	
Samstag	07:30	09:00	Nautimo Bahn 3,4+5	Rainer	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Leistungsschwimmen
	09:00	10:00	Nautimo Bahn 3	Kodo / Horst	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Anfänger / Wiedereinsteiger
	09:00	10:00	Nautimo Bahn 4+5	Lars / Sandra	Schüler	Schwimmen	
Sonntag	20:00	21:00	Nautimo Bahn 4	Horst	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Individual
	20:00	21:00	Nautimo Bahn 5	Rainer	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Individual

Herbstferien	16.10.2023 bis 31.10.2023
Weihnachtsferien	23.12.2023 bis 05.01.2024