

# TSR Olympia Wilhelmshaven Triathlon/Duathlon Abteilung

## Trainingsangebot April bis September/Oktober

**In den Ferien andere Trainingszeiten !!!**

	von	bis	Ort	Trainer / Aufsicht	Zielgruppe	Schwerpunkt	Bemerkung
Montag	17:00	18:00	Sportpark/nach Weisung	Herbert / Kathrin	Schüler/Jugend	Laufen	
Dienstag	19:00	20:00	Sportpark/nach Absprache	Kathrin / Christoph	Jedermann/-frau	Laufen	ab 07.April
Mittwoch	17:00	18:00	Sportpark	Sandra / Lars / Kathrin	Schüler/Jugend	Rad	Koppeltraining ab 08.April
	16:30	18:00	alternativ BBS-Halle				
	20:15	21:45	Nautimo Bahn 3+4	Sandra	Jug.A/Erwachsene	Schwimmen	Leistungsgruppe
	20:15	21:45	Nautimo Bahn 5	Kodo / Horst	Erwachsene	Schwimmen	Anfänger/Wiedereinsteiger
Donnerstag	17:00	18:30	Banter See	Kodo	Jug.A/Erwachsene	Freiwasser	04.Juni - 27.August
	17:00	18:30	Banter See	Sandra	Schüler	Freiwasser	04.Juni - 27.August
	18:15	19:15	Nautimo Bahn 3	Sandra	Schüler	Schwimmen	bis 21.Mai - ab 24.September
	20:15	21:00	GS Altengroden	Kodo / Jens	Erwachsene	Aqua-Gym	nicht Juni - August
Freitag	16:00	17:30	Antonslust	Rainer	Jug.A/Erwachsene	Rad	Jugend ab 16 Jahre 24.April - 05.Juni
	16:30	17:15	Freibad Nord 1 Bahn	Sandra	Schüler	Schwimmen	22.Mai - 11.September
	17:15	18:00	Freibad Nord 1 Bahn	Sandra	Jug.A/Erwachsene	Schwimmen	22.Mai - 11.September
Samstag	07:30	09:00	Nautimo Bahn 3, 4, 5	Rainer	Jug.A/Erwachsene	Schwimmen	Leistungsgruppe
	08:30	09:30	Nautimo Lehrbecken	Herbert	Kinder ab 5 Jahre	Schwimmen	Nichtschwimmerausbildung
	09:00	10:00	Nautimo Bahn 5	Lars	Schüler	Schwimmen	
	09:00	10:00	Nautimo Bahn 4	Sandra	Schüler	Schwimmen	
	09:00	10:00	Nautimo Bahn 3	Kodo / Horst	Erwachsene	Schwimmen	Anfänger/Wiedereinsteiger
Sonntag	20:00	20:45	Nautimo Bahn 4	Rainer / Horst	Jug.A/Erwachsene	Schwimmen	Leistungsgruppe
	20:00	20:45	Nautimo Bahn 5	Rainer / Horst	Jug.A/Erwachsene	Schwimmen	Individual
Sa. oder So.	n. Absprache		Radausfahrt	Sandra	Jedermann/-frau	Rad	
Osterferien		23.03. bis 07.04.2026		Sommerferien		02.07. bis 12.08.2026	
Herbstferien		12.10. bis 24.10.2026					