

# TSR Olympia Wilhelmshaven Triathlon/Duathlon Abteilung

## Trainingsangebot April bis September/Oktober

**Achtung! In den Schulferien gelten 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	Erwachsene	Laufen	Jerdermann/-frau
Mittwoch	17:00	18:00	Sportpark	Sandra / Lars	Schüler/Jugend	Rad	Koppeltraining ab 10.April
	20:15	21:45	Nautimo 2 Bahnen	Kodo / Horst (Aufsicht)	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Leistungsschwimmen
	20:15	21:45	Nautimo 1 Bahn	Kodo / Horst	Erwachsene	Schwimmen	Anfänger/Wiedereinsteiger
Donnerstag	17:00	18:30	Banter See	Kodo	Alle	Freiwasser	Juni - August
	18:15	19:15	Nautimo 1 Bahn	Sandra	Schüler	Schwimmen	bis 23.Mai
	20:15	21:00	GS Altengroden	Kodo / Jens	Erwachsene	Aqua-Gym	nicht Juni - August
Freitag	16:00	17:30	Antonslust	Rainer	Erwachsene	Rad	ab 29.März
	16:30	17:15	Freibad Nord 1 Bahn	Sandra	Schüler	Schwimmen	ab 31.Mai
	16:30	18:00	Freibad Nord 1 Bahn	Sandra	Jugend	Schwimmen	ab 31.Mai
Samstag	07:30	09:00	Nautimo 3 Bahnen	Rainer	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Leistungsschwimmen
	09:00	10:00	Nautimo 1 Bahn/Lehrbecken	Lars	Schüler	Schwimmen	
	09:00	10:00	Nautimo 1 Bahn	Kodo / Horst	Erwachsene	Schwimmen	Anfänger/Wiedereinsteiger
Sonntag	20:00	20:45	Nautimo 2 Bahnen	Rainer / Horst	Jug./Erwachsene	Schwimmen	
Sa. oder So.	n. Absprache		Radausfahrt	Sandra	Schüler/Jugend	Rad	
Osterferien		18.03. bis 28.03.2024		Sommerferien		24.06. bis 03.08.2024	