

# TSR Olympia Wilhelmshaven Triathlon/Duathlon Abteilung

## Trainingsangebot Oktober 2024 bis März 2025

	von	bis	Ort	Trainer / Ansprechpartner	Zielgruppe	Schwerpunkt	Bemerkung
Montag	17:00	18:00	Sportpark Freiligrathstrasse	Herbert / Kathrin	Schüler	Laufen	ab 21.10.
Dienstag	19:00	20:00	Ort nach Absprache	Kathrin / Christoph	Erwachsene	Laufen	Jedermann/-frau bis 15.10.
	19:00	20:00	Sporthalle GS Altengroden	Kathrin / Christoph	Erwachsene	Fitness	HIIT, Mobilisation, Stabilisation ab 22.10.
Mittwoch	17:00	18:00	Sportpark Freiligrathstrasse	Sandra	Schüler/Jugend	Rad	bis 02.10.
	16:30	18:00	BBS-Sporthalle Friedenstrasse	Lars / Sandra / Kathrin	Schüler	Athletik	ab 23.10.
	20:15	21:30	Nautimo Bahn 3+4	Rainer / Sandra	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Leistungsschwimmen ab 23.10.
	20:15	21:30	Nautimo Bahn 5	Kodo / Horst	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Anfänger / Wiedereinsteiger ab 23.10.
Donnerstag	18:15	19:15	Nautimo Bahn 3	Sandra	Schüler	Schwimmen	ab 24.10.
	20:15	21:00	GS Altengroden	Kodo	Erwachsene	Aqua-Gym	ab 24.10.
Samstag	07:30	09:00	Nautimo Bahn 3,4+5	Rainer	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Leistungsschwimmen ab 26.10.
	08:30	09:30	Nautimo Lehrbecken	Herbert	Kinder ab 5 Jahre	Schwimmen	Nichtschwimmerausbildung ab 26.10.
	09:00	10:00	Nautimo Bahn 5/Lehrbecken	Lars	Schüler	Schwimmen	09:00 - 09:30 Uhr Lehrbecken (14-tägig) ab 26.10.
	09:00	10:00	Nautimo 4 Bahn	Sandra	Schüler	Schwimmen	ab 26.10.
	09:00	10:00	Nautimo Bahn 3	Kodo / Horst	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Anfänger / Wiedereinsteiger ab 26.10.
Sonntag	20:00	21:00	Nautimo Bahn 4	Horst	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Individual ab 20.10.
	20:00	21:00	Nautimo Bahn 5	Rainer	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Individual ab 20.10.
Herbstferien	04.10. bis 19.10.2024			Weihnachtsferien	23.12. - 04.01.2025		