

TSR Olympia Wilhelmshaven Triathlon/Duathlon Abteilung

Trainingsangebot Oktober 2025 bis März 2026

	von	bis	Ort	Trainer / Ansprechpartner	Zielgruppe	Schwerpunkt	Bemerkung
Montag	17:00	18:00	BBS-Parkplatz Friedenstrasse bzw. Ort nach Absprache	Herbert / Kathrin	Schüler	Laufen	
Dienstag	19:00	20:00	Sporthalle GS Altengroden	Kathrin / Christoph	Erwachsene	Fitness	HIIT, Mobilisation, Stabilisation
Mittwoch	16:30	18:00	BBS-Sporthalle Friedenstrasse	Lars / Sandra / Kathrin	Schüler	Athletik	
	20:15	21:30	Nautimo Bahn 3+4	Sandra / Rainer	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 / Jens	Erwachsene	Aqua-Gym	
Samstag	07:30	09:00	Nautimo Bahn 3,4+5	Rainer	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Leistungsschwimmen
	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	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Anfänger / Wiedereinsteiger
Sonntag	20:00	21:00	Nautimo Bahn 4+5	Horst / Rainer	Jug./Erwachsene	Schwimmen	Individual
Herbstferien	12.10. bis 24.10.2025			Weihnachtsferien		22.12. - 05.01.2026	