

## Trainingsplan Schüler und Jugend - Triathlon

### Schwimmen

(Schüler- und Jugendgruppe)	<b>Mi</b>	17.30 – 19.00 Uhr	GochNess	Thomas Schoemakers 02823-419880 Sabine Czogalla Dani Lange Nicole Flinterhoff
	<b>Sa</b>	9.00 – 10.30 Uhr	GochNess	Thomas Schoemakers 02823-419880 Sabine Czogalla Dani Lange Nicole Flinterhoff Steffi Eerden

### Laufen

(Schülergruppe)	<b>Mo</b>	17.00 – 18.00 Uhr	Hubert-Houben-Stadion	Sabine Czogalla Dani Lange Steffi Eerden Nicole Flinterhoff
	<b>Do</b>	18.00 – 19.00 Uhr	Autohaus Lörcks	Christoph Lörcks

### Laufen

(Jugendgruppe)	<b>Mo</b>	18.30 – 19.30 Uhr	Autohaus Lörcks	Christoph Lörcks
	<b>Sa</b>	14.00 – 15.00 Uhr	Heribert-Ramrath-Stadion	Christoph Lörcks

## Trainingsplan Erwachsene - Triathlon

### Schwimmen

	<b>Di</b>	18.30 – 19.30 Uhr	GochNess	Jochen Janssen 01709692067 Karin Beaupoil Steffi Eerden
		19.30 – 20.30 Uhr		Jochen Janssen
	<b>Sa</b>	13.00 – 14.00 Uhr	Hallenbad Bedburg-Hau	Elke Robins 015782994485

	<b>Sa</b>	10.00 – 11.00 Uhr	GochNess	Jochen Janssen	017096920670
Laufen					
	<b>Do</b>	18.00 Uhr	Treffpunkt Parkplatz An der Klosterhufe / Nierswalde	Michael Nieten	015155166949
Radfahren					
	<b>So</b>	10.00 Uhr	Winterzeit: Mountain Bike, Treffpunkt Asperberg unterer Parkplatz Sommerzeit: Rennrad, Treffpunkt Asperden "Telefonzelle"		
			Mittwochs und Freitags nach Absprache	Jochen Janssen	01709692067
Hallentraining					
	<b>Mi</b>	20.00 – 21.30 Uhr	Gustav-Adolf Schule Goch	Birgit Wellmanns	0282386509
	<b>Fr</b>	16:00 – 17.30 Uhr	Leni-Valk Schule Goch	Birgit Wellmanns	0282386509