

Trainingsplan Schüler und Jugend - Triathlon

Schwimmen

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

Laufen

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

Laufen

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

Trainingsplan Erwachsene - Triathlon

Schwimmen

	Di	18.30 – 19.30 Uhr	GochNess	Jochen Janssen 01709692067 Karin Beaupoil
	Di	19.30 – 20.30 Uhr	GochNess	Jochen Janssen 01709692067 Karin Beaupoil
	Sa	13.00 – 14.00 Uhr	Hallenbad Bedburg-Hau	Elke Robins 015782994485
	Sa	10.00 – 11.00 Uhr	GochNess	Jochen Janssen 017096920670

Laufen	Do 18.00 Uhr	Treffpunkt Parkplatz An der Klosterhufe / Nierswalde	Michael Nieten	015155166949
Radfahren	So 10.00 Uhr	Winterzeit: Mountain Bike, Treffpunkt Asperberg unterer Parkplatz Sommerzeit: Rennrad, Treffpunkt Asperden "Telefonzelle"		
	Mittwochs und Freitags nach Absprache		Jochen Janssen	01709692067
Hallentraining	Mi 20.00 – 21.30 Uhr	Gustav-Adolf Schule Goch	Birgit Wellmanns	0282386509