

Triathlon Trainingsplan

Schwimmen (Anfängergruppe Schüler)	Mi	17:00	18:00	GochNess	Jochen Janssen	02821-48409
Schwimmen (Wk-Gruppe Schüler und Jugend)	Mi	18:00	19:00	GochNess	Jochen Janssen	02821-48409
Schwimmen (Wk-Gruppe)	Mi Di Sa	18:00 18:30 14:00	19:00 20:30 15:00	GochNess GochNess Hallenbad Bedburg-Hau	Thomas Schoemakers Jochen Janssen / Karin Beupoil Jochen Janssen	02823-41988 02823-86509 02823-86509
Schwimmen (Technik- Gruppe)	Sa	13:00	14:00	Hallenbad Bedburg-Hau	Jochen Janssen	02823-86509
Schwimmen	Sa	10:00	11:00	GochNess	Jochen Janssen	02823-86509
Hallentraining (Jugend + Erwachsene)	Fr	16:00	17:30	Leni-Valk-Realschule (Altbau)	Birgit Wellmanns	02823-86509
Radfahren	So	10:30	12:30	Asperberg/unterer Parkplatz	Jochen Janssen	02823-86509
Athletiktraining Jahrgänge 2010 – 2013	Mi Sa Mo	20:00 09:00 17:30	21:30 11:00 18:30	Turnhalle der Gustav-Adolf-Schule GochNess – Concordia Sportplatz	Birgit Wellmanns Nicole Flinterhoff	02823-86509