



Trainingszeiten der Triathlonsparte Winterhalbjahr (ab 25.10.2011)

Laufen		
Montag *	18:30 Uhr	Lauftraining im Flensburger Stadion Umkleide- und Duschkmöglichkeiten sind im Stadion vorhanden Trainer: Bodo Reiner, Finnja Ziegler, Torben Benecke, Tim-Ole Petersen
Mittwoch *	17:00 Uhr	Lauftraining für Kinder und Jugendliche in der Turnhalle der Löhmannschule Umkleide- und Duschkmöglichkeiten sind vorhanden Trainerin: Susanne Kluge-Credo und Helmut Albert

Schwimmen		
Dienstag *	17:00 - 18:00 Uhr	Campusbad Flensburg (Halle, 2 x 25m Bahnen) Kinder- und Jugendtraining Trainer: Anita Seliger; Helle Albert
Dienstag	18:00 - 20:00 Uhr	Campusbad Flensburg (Halle, 2 x 25m Bahnen) Gruppen 1 u. 3; Trainer: André Gavaza; (Jörg Lichte)
Dienstag *	19:00 - 20:00 Uhr	Campusbad Flensburg (Halle, 2 x 25m Bahnen) Gruppen 2 u. 4) (André Gavaza u. Kai Kaminski)
Donnerstag*	19:00 - 20:00 Uhr	Standortschwimmhalle Flensburg (Halle, 5 x 25m Bahnen) (Marinebad Mürwik, Kelmstr.) Trainer Gruppe (Bahn) 1 + 2: Kai Kaminski Trainer Gruppe (Bahn) 3 + 4: André Gavaza Trainer Kraulanfänger (erw.): Tine Rasmussen
Freitag (1)*	14:30 - 15:30 Uhr	Standortschwimmhalle Flensburg (2 x 25m Bahnen) (Marinebad Flensburg-Mürwik, Kelmstraße) Kinder- und Jugendtraining Trainer: Jan Morf; Helle Albert
Freitag (2)*	17:00 - 18:00 Uhr	Campusbad Flensburg (Halle, 2 x 50m Bahnen) Zwei 50m Bahnen (André Gavaza)
Freitag (3)*	19:00 - 20:00 Uhr	Standortschwimmhalle Flensburg (2 x 25m Bahnen) (Marinebad Flensburg-Mürwik, Kelmstraße) Bahn 2: Streckenschwimmen Bahn 1: Kraulanfänger (erw.) Trainer: Anita Seliger / Gerd Reimer (8 Wochen Blockseminar)

Radfahren/Radtreff		
Samstag (1)*	13:00 Uhr	Radausfahrt „Samstour“ (alle werden mitgenommen; Schwächste bestimmen das Tempo) Treffpunkt Nordstrasse, Volkswagenzentrum Flensburg (früher "Thurner"), ganzjährig mit Hans-Jürgen Heinzmann

Radfahren/Radtreff		
Samstag (2)*	12:00 Uhr	Radausfahrt für die „Kids“ (Nachwuchsarbeit) mit Jörg und Randi; ca. 1 Stunde Verkehrssichere Räder in technisch gutem Zustand sowie funktionale Kleidung sind notwendig Treffpunkt Nordstrasse, Volkswagenzentrum Flensburg (früher "Thurner"), ganzjährig
Samstag (3)* ab 04.11.11	14:00 Uhr	Radausfahrt „KonFit-Tour“ mit Robert Buder Treffpunkt FL-Südermarkt Bei dieser Tour geht es um die Verbesserung der Fahrtechnik, Aufbau- und Optimierung der Kondition, Geschicklichkeit und Freude am Radfahren in der Gruppe
Sonntag *	10:30 Uhr	Radausfahrt "Sonn-Tour" Treffpunkt Nordstrasse Flensburg Volkswagenzentrum Flensburg (früher "Thurner") ganzjährig
		Hinweis: Die Radausfahrten und Radtreffs sind kein offizielles Vereinstraining! Die Ausfahrten können für individuelles Training genutzt werden. Helmpflicht! Alle Mitfahrer fahren auf eigene Kosten und eigenes Risiko! Mehr Informationen unter www.sport-manni.de .

(*) = Probetraining nach Absprache möglich