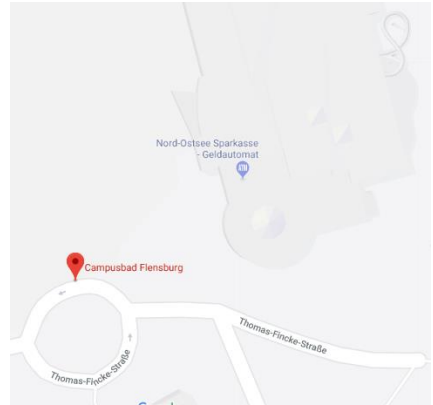
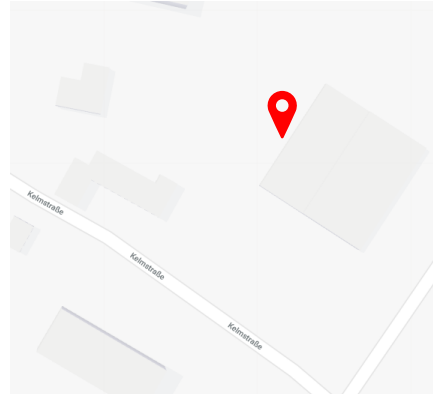
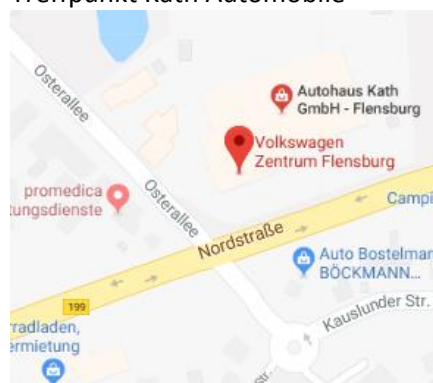


Trainingszeiten der Triathlonsparte -Sportverein TriAs Flensburg e.V.-

Winterhalbjahr 2018/19 Oktober bis März

(*) Probetraining nur nach Absprache möglich

Wann	Was	Ort
Laufen		
<p>Montag * 18:30 Uhr</p> <p>Mittwoch * 18:30 Uhr</p>	<p>Lauftraining (Erwachsene und ältere Jugendliche) Trainer: Lena Jeschke</p>	<p>Stadion Flensburg</p> 
<p>Mittwoch * 15:30 Uhr</p>	<p>Lauf- und Ausdauertraining für Kinder und Jugendliche Trainer: Tim Andresen</p>	<p>HLA/RBZ-Halle Marienallee 5, FLBG</p> 
Umkleide- und Duscmöglichkeiten sind bei jedem Lauftraining vorhanden		

Schwimmen (ausgenommen Schulferien und gesetzliche Feiertage SLH)		
Dienstag * 17:00-18:00 Uhr	Kinder- und Jugendtraining (Halle, 2 x 25m Bahnen) Trainer: Henrik Köck	Campusbad Flensburg 
18:00-19:00 Uhr	Training Erwachsene (Halle, 3 x 25m Bahnen) Trainer: Andrè Gavaza	
19:00-20:00 Uhr *	Trainer: Jörg Lichte	
Freitag 14:30-15:30 Uhr	Training Erwachsene (Halle, 2 x 50m Bahnen) Trainer: Andrè Gavaza	
Donnerstag * 19:00-20:00 Uhr	Training Erwachsene (Halle, 3 x 25m Bahnen) Trainer: Andrè Gavaza	Standortschwimmhalle Marineschule Mürwik
Freitag * 14:30-15:30	Kinder- und Jugendtraining (Halle, 1 x 25m Bahnen) Trainer: Henrik Köck	
Radfahren - Radtreff		
Samstag * 11:00 Uhr	Radausfahrt TriAs Kidz, Dauer ca. 1 Stunde Trainerin: Randi <i>Nur mit Fahrrädern im verkehrssicheren und technisch gutem Zustand</i>	Treffpunkt Kath Automobile 
Samstag * 11:00 Uhr	Radausfahrt „Samstour“ ganzjährig	
Sonntag * 10:30 Uhr	Radausfahrt „Sonn-Tour“ ganzjährig	
<p>Hinweis: Die Radausfahrten und Radtreffs sind kein offizielles Vereinstraining! Helmpflicht! Die Ausfahrten können für individuelles Training genutzt werden. Alle Mitfahrer fahren auf eigene Kosten und eigenes Risiko!</p>		