



Trainingszeiten



Stand: 01/2020



TriAs Flensburg e.V.



Inhaltsverzeichnis

Vorstellung Trainer/innen	3
Trainingszeiten Sommer	4
🏃 Laufen	5
🏊 Schwimmen	6
🚲 Radfahren	7
🛼 Speedskaten	8
Trainingszeiten Winter	9
🏃 Laufen	10
🏊 Schwimmen	12
🚲 Radfahren	14
🛼 Speedskaten	15
🏊 Probetraining	16

Unsere Trainer/innen



Wolfgang Hopf – Laufen/Schwimmen
1. Vorsitzender, ehemaliger aktiver
Leistungsschwimmer und Soldat.

Julian Jüttner– Laufen
Lehramtsstudent und ehemaliger
Marineinfanterist.



Tim Andresen– Laufen (Kinder)
Jugendsprecher und Schüler

André Gavaza – Schwimmen
Gute Seele des Schwimmtrainings.



Jörg Lichte – Schwimmen
Spartenleiter Triathlon und Lizenztrainer

Henrik Köck– Schwimmen
Lehramtsstudent und Assitenztrainer.

Randi Stolz– Radfahren
Rennradsporthlerin

Stefanie Arnold– Radfahren (Kinder u. Jugend-
liche) Crosstriathletin und Radsportlerin





Sommertraining

Unser Sommertrainingsplan gilt immer von April bis September. Durch die allgemeinen Schulferien kann es zu kleineren Abweichungen kommen, diese werden dann aber zeitnah bekannt gegeben.

Unsere Trainingsstätten befinden sich in der Stadt Flensburg und der näheren Umgebung.

Bis auf das Lauftraining findet in den allgemeinen Schulferien kein Nachwuchstraining statt.

Der Sommertrainingsplan für das Lauftraining des Nachwuchts gilt von Ende Osterferien bis Ende Herbstferien.



Sommertraining Laufen

Unser Lauftraining findet im Stadion Flensburg statt. Hierbei trennen wir unser Lauftraining in Gruppen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder. Unser Training für die Kinder und Jugendlichen findet beim LK Weiche statt.

Erwachsene u. ältere Jugendliche

Treffpunkt: Haupteingang Stadion	
Montag 18:30 – 20:00 Uhr	Trainer: Wolfgang Hopf
Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr	Trainer: Julian Jüttner

Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Treffpunkt: Tribüne Stadion	
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 17:00 – 19:00 Uhr	LK Weiche

Kinder von 6 bis 10 Jahren

Treffpunkt: Tribüne Stadion	
Mittwoch 16:30 – 18:00 Uhr	LK Weiche u. Tim Andresen Kein Training in den Ferien



Sommertraining Schwimmen

Unser Schwimmtraining findet im Campusbad Flensburg
(nicht in den Schulferien) und dem Freibad Tarp statt.

Erwachsene

Campusbad	
Dienstag (25m-Bahn) 18:00 - 19:00 Uhr 19:00 - 20:00 Uhr	Trainer: André Gavaza Jörg Lichte
Freitag (50m-Bahn) 17:00 – 18:00 Uhr	Trainer: André Gavaza
Freibad Tarp	
Donnerstag 18:00 – 19:45 Uhr	Trainer: André Gavaza (18:00 - 19:00)

Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

(Schwimmabzeichen Bronze erforderlich)

Campusbad	
Dienstag (25m-Bahn) 17:00 – 18:00 Uhr	Trainer: Henrik Köck Wolfgang Hopf



Sommertraining Radfahren

Unser Radtraining findet für Anfänger (Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren) beim Autohaus Kath (Osterallee) und für den jüngeren Nachwuchs in der Marienhölzung statt.

Nur mit Fahrrädern im verkehrssicheren und technisch gutem Zustand

Die Radausfahrten und Radtreffs sind kein offizielles Vereinstraining!

Helmpflicht! Alle Mitfahrer fahren auf eigenes Risiko!

Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Treffpunkt Autohaus Kath	
Samstag 11:00 Uhr Dauer ca. 1 ½ h	Trainer: Randi

Kinder und Jugendliche bis 15 Jahren

Treffpunkt Waldspielplatz Marienhölzung	
Samstag 11:00 Uhr Dauer ca. 1 h	Trainer: Steffie Arnold



Sommertraining **Speedskaten**

Das Training für die Speedskatingsparte findet nach Absprache statt.
Für nähere Informationen oder zum Probetraining steht der
Spartenleiter, Holger Grön,
unter Tel.: 0461/65454 gerne zur Verfügung



Wintertraining

Unser Wintertrainingsplan gilt immer von September bis April. Durch die allgemeinen Schulferien kann es zu kleineren Abweichungen kommen, diese werden dann aber zeitnah bekannt gegeben.

Unsere Trainingsstätten befinden sich in der Stadt Flensburg und der näheren Umgebung.

Bis auf das Lauftraining findet in den allgemeinen Schulferien kein Nachwuchstraining statt.

Der Wintertrainingsplan für das Lauftraining des Nachwuchs gilt von Ende Herbstferien bis Ende Osterferien.



Wintertraining Laufen

Unser Lauftraining findet im Stadion Flensburg und der Halle 3 des Alten Gymnasiums statt.

Hierbei trennen wir unser Lauftraining in Gruppen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder. Unser Training für die Kinder und Jugendlichen findet beim LK Weiche statt.

Erwachsene u. ältere Jugendliche

Treffpunkt: Haupteingang Stadion	
Lauftraining	
Montag 18:30 – 20:00 Uhr	Trainer: Wolfgang Hopf
Treffpunkt: Halle 1 Marineschule Mürwik	
Zirkeltraining	
Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr	Trainer: Julian Jüttner



Wintertraining Laufen

Unser Lauftraining findet in Hallen im Stadtgebiet statt. Hierbei trennen wir unser Lauftraining in Gruppen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder. Unser Training für die Kinder und Jugendlichen findet beim LK Weiche statt.

Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Treffpunkt: KTS 2 - Halle	
Montag 18:00 – 20:00 Uhr	LK Weiche
Treffpunkt: Tribüne Stadion	
Dienstag 17:00 – 19:00 Uhr	LK Weiche
Treffpunkt: Hannah Arendt Halle	
Donnerstag 18:00 - 20:00 Uhr Freitag 16:30 – 18:00 Uhr	LK Weiche

Kinder von 6 bis 10 Jahren

Treffpunkt: Halle Fruerlundschule	
Mittwoch 16:30 – 18:00 Uhr	LK Weiche u. Tim Andresen Kein Training in den Ferien



Wintertraining Schwimmen

Unser Schwimmtraining findet im Campusbad Flensburg
und dem Marinebad statt (**nicht in den Schulferien**).

Erwachsene

Campusbad	
Dienstag (25m-Bahn) 18:00 - 19:00 Uhr 19:00 - 20:00 Uhr	Trainer: André Gavaza Jörg Lichte
Freitag (50m-Bahn) 17:00 – 18:00 Uhr	Trainer: André Gavaza
Anfänger- und Techniktraining auf eigener Bahn.	
Dienstag (25m-Bahn) 19:00 – 20:00 Uhr	Trainer: Jörg Lichte
Marinebad (Marineschule Mürwik)	
Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr	Trainer: André Gavaza
Anfänger- und Techniktraining auf eigener Bahn.	
Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr	Trainer: Wolfgang Hopf



Für das Anfänger- und Techniktraining
wird die Schwimmfähigkeit
vorausgesetzt!





Wintertraining Schwimmen

Unser Schwimmtraining findet im Campusbad Flensburg
(nicht in den Schulferien) und dem Marinebad statt.

Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren
(Schwimmabzeichen Bronze erforderlich)

Campusbad	
Dienstag (25m-Bahn) 17:00 – 18:00 Uhr	Trainer: Henrik Köck Wolfgang Hopf
Marinebad (Marineschule Mürwik)	
Freitag 15:15 – 16:15 Uhr	Trainer: Mikkeline Hansen Wolfgang Hopf



Wintertraining **Radfahren**

Unser Radtraining findet für Anfänger (Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren) beim Autohaus Kath (Osterallee) und für den jüngeren Nachwuchs in der Marienhölzung statt.

Nur mit Fahrrädern im verkehrssicheren und technisch gutem Zustand

Die Radausfahrten und Radtreffs sind kein offizielles Vereinstraining!

Helmpflicht! Alle Mitfahrer fahren auf eigenes Risiko!

Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Treffpunkt Autohaus Kath

Samstag
11:00 Uhr
Dauer ca. 1 ½ h

Trainer:
Randi

Kinder und Jugendliche bis 15 Jahren

Treffpunkt Waldspielplatz Marienhölzung

Samstag
11:00 Uhr
Dauer ca. 1 h

Trainer:
Steffie Arnold



Wintertraining **Speedskaten**

Das Training für die Speedskatingsparte findet nach Absprache statt.
Für nähere Informationen oder zum Probetraining steht der
Spartenleiter, Holger Grön,
unter Tel.: 0461/65454 gerne zur Verfügung



Probetraining

Damit ihr bei uns nicht die Katze im Sack kauft, könnt ihr euch das Training gerne einmal ansehen und zur Probe mittrainieren.

Wie kommt ihr zum Probetraining?

Schickt einfach eine E-Mail an Jörg.lichte@trias-flensburg.de oder an info@trias-flensburg.de und gebt uns Bescheid wann ihr gerne zum Probetraining kommen möchtet. Wir überprüfen dann euren Wunsch und melden uns so schnell wie möglich.

Das Probetraining beim Laufen und Radfahren ist kostenfrei, für das Probetraining im Campusbad werden pro Probetrainingstag zur Zeit 2,80€ fällig, die ihr an der Kasse des Campusbads bezahlt.

Wir freuen uns auf euch!

