Training in der Triathlonabteilung- nicht nur für Triathlet*innen

Wir bieten an und laden euch ein. Keine Angst, ihr müsst nicht an Triathlonwettkämpfen teilnehmen.

Schwimmen- Kraultraining nach Plan

- Schwimmen in den vier verschiedenen Lagen
- Kraultechnik ist Voraussetzung, kein Kraulkurs
- Training von Ausdauer und Technik nach Trainingsplan
- Verschiedene Streckenlängen und Aufgaben
- Montags von 19-20 Uhr im Hallenbad *Das Blau*
- Mittwochs von 20-21 Uhr (nur Fortgeschrittene)
- Eine Duschgebühr von 0,90 € muss mit Geldwertkarte an der Kasse gezahlt werden
- Nähere Infos von Sabine, Kontakt über die Geschäftsstelle

Laufen- Bahntraining

- Lauftraining mit Techniktraining und Intervallen für ambitionierte Läufer*innen
- Mittwochs von 17.30 bis 19.30 Uhr auf dem Sportplatz Wallerfeld
- Nähere Infos von Julia, Kontakt über die Geschäftsstelle

Spinning- Intensität und Spaß auf dem Rad

- Auspowern zu schnellen Rhythmen und lauter, rockiger Musik
- Angefeuert von unserem Spinningtrainer
- Nicht nur für Triathlet*innen und Radfahrer*innen

- Freitags von 18.30 bis 20 Uhr (außer im Sommer) in dem großen Saal von St. Josef auf dem Hobels
- Anmeldung und Reservierung eines Rades erforderlich
- Nähere Infos von Klaus, Kontakt über die Geschäftsstelle

- **Aquajogging-** Laufen im Tiefwasser
  - Sportliches Joggen mit Aquagürtel im Schwimmerbecken
  - Verschiedene Übungen und Intensitäten
  - Ganzkörpertraining gegen den Wasserwiderstand
  - Aquajogginggürtel oder andere Auftriebshilfe bitte mitbringen
  - Dienstags von 20.45 bis 21.45 Uhr im Hallenbad *Das Blau*
  - Eine Duschgebühr von 0,90€ muss mit Geldwertkarte an der Kasse gezahlt werden.
  - Nähere Infos von Sabine, Kontakt über die Geschäftsstelle

Powerzirkel- Workout im heimischen Wohnzimmer

- Powerzirkel virtuell über TEAMS
- Stabilisationstraining ohne Geräte
- Montags von 18.15-19.15 Uhr von überall machbar!
- Nähere Infos von Julia, Kontakt über die Geschäftsstelle
- Hier der Link zum Powerzirkel auf Teams: noreply@email.teams.microsoft.com