

Trainingszeiten Triathlon seit Dezember 2023

Tag und Uhrzeit	Training	Ort	
Montag 19-20 Uhr	Schwimmen nach Trainingsplan, Kraultechnik ist Voraussetzung	Das Blau Hallenbad	Anmeldung erforderlich Schneider-bosslet@t-online.de
Montag 18.15-19.15 Uhr	Powerzirkel virtuell über TEAMS, Stabilisationstraining ohne Geräte	online	Anmeldung erforderlich
Dienstag 20.45 Uhr -21.45 Uhr	Sportliches Aquajogging, Gürtel bitte mitbringen	Das Blau Hallenbad	Anmeldung erforderlich
Mittwoch 17.30 Uhr -19.30 Uhr	Lauftraining mit Techniktraining und Intervallen	Sportplatz Wallerfeld St. Ingbert	
Mittwoch 20 -21 Uhr	Schwimmen nach Trainingsplan, Kraultechnik ist Voraussetzung	Das Blau Hallenbad	Anmeldung erforderlich
Freitag 18.30 -20 Uhr	Spinning	Großer Saal St. Josef/ Hobels	Anmeldung erforderlich unter: klausbosslet@t-online.de

Geschäftsstelle der DJK SG St. Ingbert

Kirchengasse 11 – 13

66386 St. Ingbert

Telefon: 06894-381026

Email: djk-sg-st.ingbert@t-online.de