



Trainingszeiten



Winterhalbjahr

(ca. 01.10 -30.04 jeden Jahres)

Wochentag	Trainingszeit	Ort	Was wird trainiert?
Montag	19.15 -20:45 Uhr	Delmebad 27243 Harpstedt, Schulstr. 19	freies Schwimmen
Mittwoch	18:30 - 20:00Uhr	Treffpunkt Parkplatz Am Kleinen Wege in Harpstedt	Laufen für Einsteiger und Fortgeschrittene
Donnerstag	18.30 - 20:00 Uhr	Delmebad 27243 Harpstedt, Schulstr. 19	Schwimmen mit Trainer
Sonnabend (nach gesondertem Plan)	10.00 Uhr	Sporthalle am Delmebad 27243 Harpstedt, Schulstr. 19	Stabi- und Fitnessstraining Lauf ABC
Am Wochenende nach Absprache		Treffpunkt Parkplatz Am Kleinen Wege in Harpstedt oder Fitnessstudio AUSZEIT in Wildeshausen	Radfahren / Indoor Cycling

Bitte seid rechtzeitig vor Trainingsbeginn (5 - 10 Minuten) an den jeweiligen Treffpunkten!

Sommerhalbjahr

(ca. 01.05 -30.09 jeden Jahres)

Wochentag	Trainingszeit	Ort	Was wird trainiert?
Dienstag	18:30 - 20:00 Uhr (wetterabhängig)	27243 Düsen, Klosterseelter Straße/Maikampweg	Radtraining (13km Runde, die mehrfach gefahren wird)
Mittwoch	18:30 - 20:00 Uhr	Treffpunkt Parkplatz Am Kleinen Wege in Harpstedt	Laufen für Einsteiger und Fortgeschrittene
Donnerstag	19.00 - 20:00 Uhr	Rosenfreibad 27243 Harpstedt, Tielingskamp	Schwimmen mit Trainer
Freitag (nach Absprache)	18:45 Uhr	Rosenfreibad 27243 Harpstedt, Tielingskamp	freies Schwimmen
Am Wochenende nach Absprache		Treffpunkt Parkplatz Am Kleinen Wege in Harpstedt	Radfahren

Bitte seid rechtzeitig vor Trainingsbeginn (5 - 10 Minuten) an den jeweiligen Treffpunkten!