

Trainingszeiten Erwachsene

Einsteiger

Einsteiger + Fortgeschrittene

Fortgeschrittene

Schwimmtraining

Freitag - 16.00-17.00h - Stöcken

Freitag 17.00-18.00h - Stöcken

Dienstag - 21.00-22.00h - SLZ

Donnerstag - 21.00-22.00h - SLZ

Sonntag - 17.00-18.30h - SLZ

Freitag - 21.00-22.00h - SLZ

Samstag - 11.00-12.30h - Stadionbad

Radtraining

Sonntag - 10.00-13.00/14.00h - ab Maschsee Südufer

Donnerstag - 18.15-20.15h - ab Limmer (April-September)

Techniktrainings sowie Koppel-Trainingseinheiten (Rad/Lauf) zusätzlich im Sommer

Lauftraining

Donnerstag - 18.30-20.30h - SLZ

Freitag - 18.30-20.30h - SLZ

Mittwoch - 18.15-20.15h - SLZ

Winterlaufserie November-März, Samstag - 14.00-16.00h

Weitere Trainingsangebote

Athletik - Montag - 18.30-20.00h - Vereinszentrum Stadionbrücke

Yoga - Montag - 20.15-21.45h - Vereinszentrum Stadionbrücke