Triathlon-Kurs SoSe 2026

Woche	Wann?	Was?
1 – 29.04. Luftschiffhafen 🏃	18.00 – 19.30 Uhr	Einführung / Organisation / Lauf – koordinative Übungen (GA1)
2 – 06.05. Luftschiffhafen 🚴	18.00 – 19.30 Uhr	Radfahren in der Gruppe – lockere Ausfahrt (GA1)
3 – 13.05. Heiliger See 🌊	18.00 – 19.30 Uhr	Schwimmen – Technik / Wasserlage
4 – 20.05. Neues Palais 🏃	18.00 – 19.30 Uhr	Lauf – Intervalltraining
5 – 27.05. Luftschiffhafen 🚴	18.00 – 19.30 Uhr	Radfahren – Intervalltraining
6 – 03.06. Heiliger See 🌊	18.00 – 19.30 Uhr	Schwimmen – Technik / Orientierung
7 – 10.06. Luftschiffhafen 🚴	18.00 – 19.30 Uhr	Lauf – Ausdauer (ca. 14 km)
8 – 17.06. Luftschiffhafen 🏃	18.00 – 19.30 Uhr	Radfahren – Ausfahrt (ca. 35 km)
9 – 24.06. Heiliger See 🌊	18.00 – 19.30 Uhr	Schwimmen – Ausdauer (ca. 2 km)
10 – 01.07. Luftschiffhafen 🔄	18.00 – 19.30 Uhr	Koppeltraining Schwimmen – Rad
11 – 08.07. Luftschiffhafen 🔄	18.00 – 19.30 Uhr	Koppeltraining Rad – Lauf
12 – 15.07. Sacrower See 🏊🚴🏃	18.00 – 19.30 Uhr	Mini-Triathlon