

## Trainingsangebot für Mitglieder der Triathlonabteilung. Gültig ab 02. April 2024 bis auf Weiteres.

Bitte ggf. **Altersklassen** u. **Teilnahmevoraussetzungen** beachten u. dazu sowie zu **Inhalten** u. **Material** immer TrainerInnen o. Sportwart fragen/mailen, s.u.

Montags.	Dienstags.	Mittwochs.	Donnerstags.	Freitags.	Samstags.	Sonntags.
<b>ATHLETIK.</b>	<b>YOUNGSTERLAUF.</b>	<b>BAHNLAUF.</b>	<b>BAHNLAUF.</b>	<b>SCHWIMMEN.</b>	<b>LAUFTRAINING.</b>	<b>RADTRAINING.</b>
18:30-20:00 Ort: Halle 96-VZ *	17:15-18:15 Ort: am SLZ/EFS **  AK: 9-14 Jahre Kinder/Jugend	18:15-19:45 Ort: EFS ** Lauf&Technik, HIT	18:30-20:00 Ort: EFS ** Lauf&Technik, HIT	16:00-18:00 Uhr Ort: Stöckener Bad AK: 10-18 Jahre Kinder/Jugend	09:00-offen Ort: ab 96-VZ * (Treff VZ-Empfangstresen) od. nach Mail-Ankündigung 1x mtl. Benther Berg u. Trailrunning Eilenriede	10:00-offen Ort: ab Parkplatz Maschsee-Südufer GA1/GA2 AK: Erw./Jugend A
<b>YOGA.</b>	<b>JUGENDTRAINING.</b>		<b>RADTRAINING.</b>	<b>LAUFTRAINING.</b>		
20:00-21:30 Ort: Halle 96-VZ *	18:30-20:00 Ort: SLZ/EFS ** Jugend/AK: 12-20 Jahre  <b>LAUFTRAINING.</b>  I: 19:00-20:00 Ort: Halle 96-VZ * für (Wieder-)Einstieg, Basis/Grundlage/Technik  II: 19:30-20:45 Ort: ab Eingang SLZ ** Einstieg u. Fortgeschrittene Techniklauf Maschsee 10-12 km  <b>SCHWIMMEN.</b>  21:00-22:00 Ort: SLZ **		18:15-offen Ort: SLZ ** Ort: ab Limmer Brücke Eichenbrink/Sichelstraße WSA, KA, HIT AK: Erw./Jugend A  <b>SCHWIMMEN.</b>  21:00-22:00 Ort: SLZ **	18:30-20:00 Ort: EFS ** Basis für Rookies/ Wiedereinstieg, Grundlage/Athletik  <b>SCHWIMMEN.</b>  21:00-22:00 Ort: SLZ **	<b>SCHWIMMEN.</b>  11:00-12:30 Ort: Stadionbad	<b>SCHWIMMEN.</b>  12:30-14:00 Ort: SLZ **

Änderungen vorbehalten. Ansprechpartner: Sportwart Triathlonabteilung Ralf Bartsch. [bartsch@96triathlon.de](mailto:bartsch@96triathlon.de)

\* = 96-VZ ist Vereinszentrum Hannover 96, Stadionbrücke 9, 30459 Hannover

\*\* = EFS ist Erika-Fisch-Stadion, SLZ Sportleistungszentr/Olympiastützpunkt, alles Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2A, 30169 Hannover