

## Trainingsangebot für Mitglieder der Triathlonabteilung. Gültig ab 1. Mai 2026 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>LAUFTRAINING.</b>	<b>LAUFTRAINING.</b>	<b>RADTRAINING.</b>
18:30-20:00 Ort: Halle 96-VZ *	17:15-18:15 Ort: EFS ** AK: 9-14 J. Kinder/Jugend	19:00-20:30 Ort: EFS ** Lauf&Technik, HIIT	19:00-20:30 Ort: EFS ** Lauf&Technik, HIIT	18:30-20:00 Ort: EFS ** Basis für Rookies/ Wiedereinstieg, Grundlage/Athletik	09:00-offen Ort: ab 96-VZ *, Treff Schotterparkpl. hinten. Teils Trailrun Eilenriede <b>Nach E-Mail-Ankünd.</b> <b>ist Ort: Bentherr Berg</b>	10:00-offen Ort: ab Parkplatz Maschsee-Südufer GA1/GA2 AK: Erw./Jugend A
<b>YOGA.</b>	<b>JUGENDTRAINING.</b>	<b>SCHWIMMEN.</b>	<b>RADTRAINING.</b>	<b>SCHWIMMEN.</b>	<b>YOUNGSTERRAD.</b>	<b>SCHWIMMEN.</b>
20:00-21:30 Ort: Halle 96-VZ *	18:30-20:00 Ort: am SLZ/EFS ** AK: 12-20 J.  <b>LAUFTRAINING.</b>  I: 19:00-20:00 Ort: Halle 96-VZ * für (Wieder-)Einstieg, Basis/Grundlage/Techn.  II: 19:30-20:45 Ort: ab Eingang SLZ ** Fortgeschrittene Techn./TWL/TDL 10-13k um d. Maschsee  <b>SCHWIMMEN.</b>  21:00-22:00 Ort: SLZ **	17:00-18:00 Ort: Stadionbad AK: 10-18 J. Kinder/Jugend  <b>RADTRAINING.</b>  18:00-20:30 Ort: ab Eingang 96-VZ * Grundlage&Technik für weibliche Trainierende	18:15-offen Ort: ab Limmer Brücke Eichenbrink/ Sichelstraße WSA/KA/HIIT  <b>YOUNGSTERRAD.</b>  18:00-offen Ort: ab Weddigenufer 23 veranstaltet durch HRC für Jugendliche ab 14 J. vorherige Anmeldung ü. laurita.neumann@gmx.de  <b>SCHWIMMEN.</b>  21:00-22:00 Ort: SLZ **	21:00-22:00 Ort: SLZ **	18:00-offen Ort: ab Weddigenufer 23 veranstaltet durch HRC für Kinder 8/9-13 J. vorherige Anmeldung ü. s.teves@outlook.de  <b>KOPPELTRAINING.</b>  14:00 od. 15:00-17:00 Ort: Eilenriede/Silbersee Ort: SLZ ** BikeRun/SwimRun <b>Nur nach E-Mail-Ankünd.</b>  <b>SCHWIMMEN.</b>  16:00-17:30 Ort: SLZ **	14:30-16:00 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, beides Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2A, 30169 Hannover