



Trainingsangebot für Mitglieder der Triathlonabteilung. Gültig ab 15. November 2025 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.
ATHLETIK. 18:30-20:00 Ort: Halle 96-VZ * AK: 9-14 Jahre Kinder/Jugend	YOUNGSTERLAUF. 17:15-18:15 Ort: Wilhelm-Raabe-Schule Lauf&Technik, HIT	BAHNLAUF. 18:15-19:45 Ort: EFS ** Lauf&Technik, HIT	BAHNLAUF. 18:30-20:00 Ort: EFS ** Lauf&Technik, HIT	SCHWIMMEN. 16:00-18:00 Ort: Stöckener Bad AK: 10-18 Jahre Kinder/Jugend	LAUFTRAINING. 09:00-offen Ort: ab 96-VZ *, Treff Schotterparkpl. hinten. Teils Trailrun Eilenriede Nach Mail-Ankündigung ist Ort: Benther Berg	RADTRAINING. 10:00-offen Ort: ab Parkplatz Maschsee-Südufer Basistraining/GA1 AK: Erw./Jugend A Start voraussichtl. 30.11.
YOGA. 20:00-21:30 Ort: Halle 96-VZ *	JUGENDTRAINING. 18:30-20:00 Ort: am SLZ/EFS ** Jugend/AK: 12-20 Jahre		SCHWIMMEN. 21:00-22:00 Ort: SLZ ** NUR LigastarterInnen und EinsteigerInnen, TeilnehmerInnen Kraulschule, Technikschule	LAUFTRAINING. 18:30-20:00 Ort: EFS ** Basis für Rookies/Wiedereinstieg, Grundlage/Athletik	SCHWIMMEN. 11:00-12:30 Ort: Stadionbad	RAD ONLINE. 10:00 ZWIFT/Smarttraining Ankündigung p. Mail
	LAUFTRAINING. I: 19:00-20:00 Ort: Halle 96-VZ * für (Wieder-)Einstieg, Basis/Grundlage/Technik			SCHWIMMEN. 21:00-22:00 Ort: SLZ **		SCHWIMMEN. 17:00-18:30 Ort: SLZ **
	 II: 19:30-20:45 Ort: ab Eingang SLZ ** Einstieg u. Fortgeschrittene Techniklauf Maschsee 10-12 km					 ab 05.01.2026 dann 14:30-16:00
	RAD ONLINE. 19:00 ZWIFT/Smarttraining Ankündigung p. E-Mail					
		SCHWIMMEN. 21:00-22:00 Ort: SLZ **				

Änderungen vorbehalten. Ansprechpartner: Sportwart Triathlonabteilung Ralf Bartsch, bartsch@96triathlon.de

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

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