

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