

Trainingsangebot aktuell. **Stand 23. Mai 2022** und bis auf Weiteres.

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

Montags.	Dienstags.	Mittwochs.	Donnerstags.	Freitags.	Samstags.	Sonntags.
ATHLETIK.	YOUNGSTERLAUF.	BAHNLAUF.	BAHNLAUF.	RADTRAINING.	LAUFTRAINING.	RADTRAINING.
18:30-20:00 Ort: 96-VZ *	17:15-18:15 Ort: am SLZ/EFS ** AK: 9-14 Jahre	18:15-19:45 Ort: EFS ** Lauf&Technik, HIT für Fortgeschrittene, bei regelm. Teilnahme	18:30-20:00 Ort: EFS ** Lauf&Technik, HIT bei regelm. Teilnahme	17:30-19:30 Ort: ab Kanalbrücke Limmer Eichenbrink WSA/KA od. Technik/REKOM je nach Erschienenen AK: Erw./Jugend A	10:00-offen Ort: ab Parkpl. 96-VZ * und nach Ankündigung 1x mtl. Benther Berg, Trailrunning Eilenriede	10:00-offen Ort: ab Parkplatz Maschsee-Südufer GA1/GA2 AK: Erw./Jugend A
YOGA.	JUGENDLAUF.	YOGA ONLINE.	JUGENDTRAINING.	SCHWIMMEN.	SCHWIMMEN.	SCHWIMMEN.
20:00-21:30 Ort: 96-VZ *	18:45-20:15 Ort: EFS ** AK: 12-20 Jahre	20:15-21:30 Ort: zuhause Einladung/Zugang per E-Mail-Verteiler Gruppe 'Yoga'	18:30-20:00 Ort: am SLZ/EFS ** AK: 12-20 Jahre	21:00-22:00 Ort: SLZ ** Treffen bis 20:45 davor	11:00-12:30 Ort: Stadionbad Treffen bis 10:45 davor	17:00-18:30 Ort: SLZ ** Treffen bis 16:45 davor
	LAUFTRAINING.		RADTRAINING.			
	I: 18:30-20:00 Ort: am SLZ/EFS ** für Wieder-/Einstieg Basis/Grundlage/Technik		18:15-offen Ort: ab Kanalbrücke Limmer Eichenbrink WSA/KA AK: Erw./Jugend A			
	II: 19:30-20:45 Ort: ab Eingang SLZ ** für Fortgeschrittene Techniklauf Maschsee					
	SCHWIMMEN.					
	21:00-22:00 Ort: SLZ ** Treffen bis 20:45 davor					

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 Sportleistungszentr/Olympiastützpunkt, alles Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2A, 30169 Hannover