

## Trainingsangebot für Mitglieder der Triathlonabteilung. Gültig ab 24. 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> 18:30-20:00 Ort: Halle 96-VZ *  <b>YOGA.</b> 20:00-21:30 Ort: Halle 96-VZ *	<b>YOUNGSTERLAUF.</b> 17:15-18:15 Ort: am SLZ/EFS ** AK: 9-14 Jahre Kinder/Jugend  <b>LAUFTRAINING.</b> <b>I:</b> 19:00-20:00 Ort: Halle 96-VZ * für (Wieder-)Einstieg Basis/Grundlage/Technik  <b>II:</b> 19:30-20:45 Ort: ab Eingang SLZ ** Einstieg u. Fortgeschrittene Techniklauf Maschsee 10-12km teils mit TWL/TDL  <b>SCHWIMMEN.</b> 21:00-22:00 Ort: SLZ **	<b>BAHNLAUF.</b> 18:15-19:45 Ort: EFS ** Lauf&Technik, HIT	<b>BAHNLAUF.</b> 18:30-20:00 Ort: EFS ** Lauf&Technik, HIT  <b>YOUNGCYCLING.</b> 17:30-offen Ort: Rennrad ab HRC *** AK: ab 14 Jahren, mit Erfahrung ab 13  <b>RADTRAINING.</b> 18:15-offen Ort: ab Limmer Brücke Eichenbrink/Sichelstr. WSA, KA, HIT AK: Erw./Jugend A  <b>SCHWIMMEN.</b> 21:00-22:00 Ort: SLZ ** EinsteigerInnen/ Technikschiulung	<b>SCHWIMMEN.</b> 16:00-18:00 Uhr Ort: Stöckener Bad AK: 10-18 Jahre Kinder/Jugend  <b>LAUFTRAINING.</b> 18:30-20:00 Ort: EFS ** Basis für Rookies/ Wiedereinstieg/ FitnessathletInnen  <b>SCHWIMMEN.</b> 21:00-22:00 Ort: SLZ **	<b>LAUFTRAINING.</b> 09:00-offen Ort: ab 96-VZ * (Treffen VZ-Schotterparkpl.) od. nach Mail-Ankündigung 1x mtl. Benther Berg u. Trailrunning Eilenriede  <b>KIDSCYCLING.</b> 10:00-offen Ort: Rad ab HRC *** AK: ab 8/9 Jahren und nur unter Anmeldung  <b>SCHWIMMEN.</b> 11:00-12:30 Ort: Stadionbad	<b>RADTRAINING.</b> 10:00-offen Ort: ab Parkplatz Maschsee-Südufer Basistraining/GA1 AK: Erw./Jugend A  <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

\*\*\* = HRC ist Hannoverscher Radsport Club v. 1912 e.V., Weddigenufer 23, 30167 Hannover