

# TRAININGSPLAN

WINTER 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p>18:30 - 20:00</p> <p><b>LAUFEN</b></p> <p>Zentrum für Hochschulsport</p>	<p>20:00 - 20:45</p> <p><b>AQUAFITNESS</b></p> <p>aquaFit, Hildesheimer Str. 118 Laatzten</p>	<p>17:00 - 19:00</p> <p><b>RUDERN</b></p> <p>HRC am Maschsee (Westseite)</p>	<p>17:45 - 19:45</p> <p><b>AIKIDO</b></p> <p>Aikidoschule Linden (Fössestr. 93b)</p>	<p>18:00 - 19:00</p> <p><b>BOOTCAMP</b></p> <p>Georgengarten (nahe Jägerstr. 15)</p>
<p>19:00 - 20:00</p> <p><b>FITNESS</b></p> <p>Grundschule Lindener Markt</p>	<p>20:00 - 22:00</p> <p><b>BADMINTON</b></p> <p>Grundschule Tiefenriede (Stresemannallee 24, Südstadt)</p>	<p>wieder ab 20.3. 18:00 - 19:30</p> <p><b>YOGA</b> (Anfänger)</p> <p>YogaBande, Fröbelstr. 18</p>	<p>18:30 - 20:00</p> <p><b>BADMINTON</b></p> <p>IGS Linden (Am Spielfelde 11), Am Lindener Berg / Stadion (Halle 2)</p>	<p>18:00 - 20:00</p> <p><b>VOLLEYBALL</b> (14-tägig)</p> <p>IGS Linden (Eingang Badenstedter Strasse)</p>
<p>20:00 - 22:00</p> <p><b>FUSSBALL (MIXED)</b></p> <p>Sporthalle der Förder-schule Auf der Bult, Janusz-Korczak-Allee 7</p>		<p>19:00 - 20:30</p> <p><b>BASKETBALL</b></p> <p>GS Kastanienhof Hannover-Limmer</p>	<p>19:00 - 20:00</p> <p><b>FUSSBALL (FRAUEN)</b></p> <p>Soccerpark Wülfel</p>	
<p>19:00 - 21:00</p> <p><b>SOFTBALL</b></p> <p>Grundschule Kastanienhof (Limmer)</p>		<p>19:00 - 21:30</p> <p><b>TISCHTENNIS</b></p> <p>Sporthalle Berckhusenstraße</p>		
<p>20:00 - 22:00</p> <p><b>VOLLEYBALL</b></p> <p>Gymnasium Lutherschule (Nordstadt)</p>		<p>20:00 - 21:30</p> <p><b>YOGA</b> (Fortgeschritten)</p> <p>YogaBande, Fröbelstr. 18</p>		
<p>21:00 - 22:00</p> <p><b>SCHWIMMEN</b></p> <p>Sportleistungszentrum</p>		<p>20:45 - 21:45</p> <p><b>SCHWIMMEN</b></p> <p>Vahrenwalder Bad</p>		

## OUTDOOR

- 17.2.19** ab 9.00 Uhr  
Langlauf im Harz
- 9.3.19** ab 11.00 Uhr  
Wanderung Wennigsen/  
Springe
- 27.3.19** 18.00 - 20.30 Uhr  
Radtour Julius Trip Ring
- 6.4.19** 10.00 - 16.00 Uhr  
Radtour Hannover/Hildesheim
- 26.4.19** ab 19.45 Uhr  
Velo Night

(weitere Termine unter: [www.leinebagger.de](http://www.leinebagger.de),  
weitere Informationen und Anmeldung  
unter: [outdoor@leinebagger.de](mailto:outdoor@leinebagger.de))

