

Trainingszeiten Abteilung Triathlon TSV 1880 Gera - Zwötzen e.V.

Stand: 01.05.2017

> Schuljahr 2016 / 2017 <



www.tsv-gera-triathlon.de

Trainingszeiten Vorschulsport

Altersklasse 3 – 6

Hauptverantwortliche: Anja Köpper,
Mail: koepper@gmx.de, Tel.: 0365 – 7112958

Tag	Ort	Zeit	Trainer	Trainingsinhalt
Dienstag	Sporthalle Debschwitzer GS „Hans-Christian- Andersen“	16:15 – 17:15 Uhr	Bianca Turba	allg. Vorschulsport, Turnen, Laufen
Mittwoch	Sporthalle Otto Dix Schule	16:15 – 17:15 Uhr	Anja Köpper	allg. Vorschulsport, Turnen, Laufen

Trainingszeiten Schüler Multisport / Leichtathletik / Schwimmen

Altersklasse 6 – 13 Jahre

Hauptverantwortlicher: Ingo Kuschicke,
Mail: kuschicke@web.de, Tel.: 0365 – 811089

Tag	Ort	Zeit	Trainer	Trainingsinhalt
Montag	Stadion Sporthalle Otto Dix Schule	16:30 – 17:30 Uhr	Ingo Kuschicke	allgem. Athletik, Lauf, Schnelligkeit
Dienstag	Sporthalle Erich Kästner Grundschule Gera - Lusan	16:30 – 17:30 Uhr	Ingo Kuschicke	allgem. Athletik, Lauf, Schnelligkeit
Freitag	Sporthalle Zwötzener Grundschule	13:15 – 14:15 Uhr	Ingo Kuschicke	allgem. Athletik, Lauf, Schnelligkeit
Freitag	Sporthalle Debschwitzer GS „H.-Christian- Andersen“	15:00 – 16:00 Uhr	Ingo Kuschicke	allgem. Athletik, Lauf, Schnelligkeit
Freitag	Hofwiesenbad	18:00 – 19:00 Uhr Treff: 17:45 Uhr	Cordula Just, Charlot Allner, Mandy Höhnisch	Schwimmtraining

Für das Schwimmtraining ist eine Schwimmkarte erforderlich!

Diese erhaltet ihr, gegen eine Gebühr von 10,00 Euro.

Trainingszeiten Abteilung Triathlon TSV 1880 Gera - Zwätzen e.V.

Stand: 01.05.2017

> Schuljahr 2016 / 2017 <



www.tsv-gera-triathlon.de

Trainingszeiten Schüler D und C Triathlon

Altersklasse 6 – 9 Jahre

Hauptverantwortlicher: Ingo Kuschicke,
Mail: kuschicke@web.de, Tel.: 0365 – 811089

Tag	Ort	Zeit	Trainer	Trainingsinhalt
Montag	Hofwiesenbad	17:00 – 18:00 Uhr	Jana Kiefner (Kooperation mit SV Gera)	Schwimmtraining
Mittwoch	Hofwiesenbad	16:30 – 17:30 Uhr	Jana Kiefner (Kooperation mit SV Gera)	Schwimmtraining
Donnerstag	Stadion (Hofwiesenpark)	17:00 - 19:30 Uhr	Steve Eichler Ing Kuschicke	Lauf - und Wechseltraining
Freitag	Hofwiesenbad	18:00 - 19:00 Uhr	Cordula Just, Charlot Allner, Mandy Höhnisch	Schwimmtraining

Für das Schwimmtraining ist eine Schwimmkarte erforderlich!

Diese erhaltet ihr, gegen eine Gebühr von 10,00 Euro.

Trainingszeiten Schüler B und A Triathlon

Altersklasse 10 – 13

Hauptverantwortlicher: Sven Schulz,
Mail: black.nr1@t-online.de, Tel.: 01797754357

Tag	Ort	Zeit	Trainer	Trainingsinhalt
Montag	Radrennbahn	17:00 - 18:30 Uhr	Stefan Kneisel, Sven Schulz	Koppeltraining März - Oktober
Montag	Sporthalle Otto Dix Schule	17:00 - 18:00 Uhr	Stefan Kneisel, Sven Schulz	Athletik / Lauftrai. Oktober - März
Dienstag	Hofwiesenbad	18:00 - 19:00 Uhr	Kevin Schikora	Schwimmtraining
Donnerstag	Stadion (Hofwiesenpark)	17:00 - 18:30 Uhr	Sven Schulz, Frank Schulz	Lauftraining
Freitag	Hofwiesenbad	18:00 - 19:00 Uhr	Jens Samel	Schwimmtraining

Für das Schwimmtraining ist eine Schwimmkarte erforderlich!

Diese erhaltet ihr, gegen eine Gebühr von 10,00 Euro.

Trainingszeiten Abteilung Triathlon TSV 1880 Gera - Zwätzen e.V.

Stand: 01.05.2017

> Schuljahr 2016 / 2017 <



www.tsv-gera-triathlon.de

Trainingszeiten Jugend B und A, Junioren Triathlon

Altersklasse 14 – 19

Hauptverantwortliche: Katrin Puth,
Mail: mikesmail@web.de, Tel.: 0172-8283475

Tag	Ort	Zeit	Trainer	Trainingsinhalt
Montag	Sporthalle Otto Dix Schule	17:30 – 19:00 Uhr	Mike Puth	Athletik / Lauftraining Oktober - März
Dienstag	Stadion d. Freundschaft	17:00 – 19:00 Uhr	Aandreas Seifarth, Katrin Puth	Radtraining März - Oktober
Mittwoch	Hofwiesenbad	19:00 – 20:00 Uhr	Sebastian Seifarth	Schwimmtraining
Donnerstag	Stadion (Hofwiesenpark)	17:15 – 19:00 Uhr	Olaf Ritter	Lauftraining
Freitag	Hofwiesenbad	17:00 – 18:00 Uhr	Jens Samel	Schwimmtraining
Sonntag		nach Absprache		Rad/Lauf/ Schwimmtraining

Für das Schwimmtraining ist eine Schwimmkarte erforderlich!

Diese erhaltet ihr, gegen eine Gebühr von 10,00 Euro.

Koodinator Kinder - und Jugendsport: .

Ingo Kuschicke, Mail: Kuschicke@web.de, Tel.: 0365 -811089 p

Trainingszeiten Abteilung Triathlon TSV 1880 Gera - Zwätzen e.V.

Stand: 01.05.2017

> Schuljahr 2016 / 2017 <



www.tsv-gera-triathlon.de

Trainingszeiten Erwachsene

ab 18 Jahre

Achtung in den Schulferien gelten teilweise andere Trainingszeiten, bitte die Information per Email beachten!

Hauptverantwortlicher: Martin Ertel,
Mail: info@tsv-gera-triathlon.de, Tel.: 0174 – 970 41 34

Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter	Trainingsinhalt
Montag	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	19:00 – 20:00 Uhr	Jens Samel, Catrin Krause	Schwimmen - Bahn 4 Kraul(er)lerner - & Einsteiger
Montag	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	21:00 – 21:45 Uhr	Verantwortlicher: Sebastian Seifarth	Schwimmen - Bahn 3 gegenseitige Rücksicht
Dienstag	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	07:00 – 08:00 Uhr	Verantwortlicher: Katrin Puth	Schwimmen - Bahn 3 gegenseitige Rücksicht
Dienstag	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	19:00 – 20:00 Uhr	Verantwortlicher: Kevin Schikora	Schwimmen - Bahn 4 gegenseitige Rücksicht
Dienstag	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	20:00 – 21:00 Uhr	Verantwortlicher: Falk Haase	Schwimmen - Bahn 2 gegenseitige Rücksicht
Mittwoch	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	20:00 – 21:00 Uhr	Verantwortlicher: Sebastian Seifarth	Schwimmen - Bahn 2 gegenseitige Rücksicht
Mittwoch	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	21:00 – 21:45 Uhr	Verantwortlicher: Sebastian Seifarth	Schwimmen - Bahn 2 gegenseitige Rücksicht
Donnerstag	Stadion (Hofwiesenpark)	17:30 – 19:30 Uhr	Martin Ertel	Lauftraining (auch für Einsteiger geeignet)
Freitag	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	19:00 – 20:00 Uhr	Verantwortlicher: Jens Samel	Schwimmen - Bahn 2 gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	08:00 – 11:00 Uhr ab Mai 2017	Verantwortliche: Jörn Rinke / Margit Rockstroh	Schwimmen - Bahn 2 + 3 gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	07:00 – 10:00 Uhr bis Mai 2017	Verantwortliche: Jörn Rinke / Margit Rockstroh	Schwimmen - Bahn 2 + 3 gegenseitige Rücksicht
Sonntag	Untermhäuser Brücke	10:00 Uhr	Verantwortlicher: Martin Ertel	Lauftreff

Für das Schwimmtraining ist eine Schwimmkarte erforderlich!
Diese erhaltet ihr, gegen eine Gebühr von 10,00 Euro.