

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

Stand: 13.08.2018



> Schuljahr 2018 / 2019 <

www.tsv-gera-triathlon.de

Trainingszeiten Erwachsene ab 18 Jahre

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

Hauptverantwortlicher: Martin Ertel,
Mail: info@tsv-gera-triathlon.de, Tel.: 0365 – 513 37 300

Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter Hauptverantwortl.: HV Stellvertreter: SV	Trainingsinhalt
Montag	Schwimmhalle Bahn 4	19:00 – 20:00 Uhr	HV: Catrin Krause, Jens Samel	Schwimmen Kraul(er)lerner - & Einsteiger
Montag	Schwimmhalle Fitnessraum	20:00 – 21:00 Uhr	Verantwortlicher: nach Absprache	Fitnessraum in der Schwimmhalle
Montag	Schwimmhalle Bahn 2	21:00 – 21:45 Uhr	HV: SV: Karsten Ruhnke	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Dienstag	Schwimmhalle Bahn 4	06:00 – 07:00 Uhr	HV: Olaf Ritter SV: Katrin Puth, Christina Schneider	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Dienstag	Schwimmhalle Bahn 3	07:00 – 08:00 Uhr	HV: Holger Naundorf SV: Katrin Puth, Christina Schneider	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Dienstag	Schwimmhalle Bahn 4	19:00 – 20:00 Uhr	HV: Marco Chmielewski SV: Kevin Schikora, Frank Schubert	Schwimmen Training nach Plan (längere Distanzen)
Dienstag	Schwimmhalle Bahn 4	20:00 – 21:00 Uhr	HV: Falk Haase SV: Kai Renker, Anke Steiner	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Mittwoch Nov-März	TH Grundschule 2 Untermhaus	17:30 – 19:00 Uhr	HV: Frank Schubert	Athletiktraining Jugend/Erwachsene
Mittwoch	Schwimmhalle Bahn 2	20:00 – 21:00 Uhr	HV: David Koss SV: Kai Renker, Barbara Herold, Frank Schubert	Schwimmen Training nach Plan (kürzere Distanzen)
Mittwoch	Schwimmhalle Bahn 2	21:00 – 21:45 Uhr	HV: David Koss SV: Karsten Ruhnke	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Donnerstag	Stadion (Hofwiesenpark)	17:30 – 19:30 Uhr	HV: Martin Ertel	Lauftraining
Donnerstag	Stadion (Hofwiesenpark)	17:30 – 19:00 Uhr	HV: Margit Rockstroh	Lauftraining für (Wieder) Einsteiger
Freitag	Schwimmhalle Bahn 2	19:00 – 20:00 Uhr	HV: Jens Samel SV: Katrin Puth, Tim Rosenkranz, Frank Schubert	Schwimmen gegenseitige Rücksicht

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

Stand: 13.08.2018

> Schuljahr 2018 / 2019 <



www.tsv-gera-triathlon.de

Trainingszeiten Erwachsene ab 18 Jahre		Achtung in den Schulferien gelten andere Trainingszeiten, bitte die Information per Email beachten!		
Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter	Trainingsinhalt
Samstag - Sommerzeit		13.08. - 29.09.2018 & 04.05. - 17.08.2019		
Samstag	Schwimmhalle Bahn 2 + 3	08:00 – 09:00 Uhr	HV: René Christensen SV: Sven Schulz	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle Bahn 2 + 3	09:00 – 10:00 Uhr	HV: Margit, Jürgen Rockstroh SV: Ralf Graumüller	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle Bahn 3	10:00 – 11:00 Uhr	HV: Margit, Jürgen Rockstroh SV:	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle Bahn 3	11:00 – 12:00 Uhr	HV: nach Abspache SV:	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle Bahn 1	16:00 – 18:00 Uhr	HV: nach Abspache SV:	Familienschwimmzeit gegenseitige Rücksicht
Sonntag	Untermhäuser Brücke	10:00 Uhr	nach Absprache / individuell	Lauftreff
Samstag - Winterzeit		30.09.2018 - 03.05.2019		
Samstag	Schwimmhalle Bahn 2 + 3	07:00 – 08:00 Uhr	HV: René Christensen SV: Sven Schulz	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle Bahn 2 + 3	08:00 – 09:00 Uhr	HV: Sven Schulz SV:	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle Bahn 2 + 3	09:00 – 10:00 Uhr	HV: Margit, Jürgen Rockstroh SV: Ralf Graumüller	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle Bahn 3	10:00 – 11:00 Uhr	HV: Margit, Jürgen Rockstroh SV:	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle Bahn 1	16:00 – 18:00 Uhr	HV: nach Abspache SV:	Familienschwimmzeit gegenseitige Rücksicht
Sonntag	Untermhäuser Brücke	10:00 Uhr	nach Absprache / individuell	Lauftreff

Für das Schwimmtraining ist eine Schwimmkarte erforderlich!

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

Verantwortlich: Frauke Nitzsche, erreichbar unter:

frauke.nitzsche@tsv-gera-triathlon.de