

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

Stand: 01.02.2018

> Schuljahr 2017 / 2018 <



www.tsv-gera-triathlon.de

Trainingszeiten Vorschulsport

Altersklasse 3 – 6 Jahre

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	Sporthallen Otto Dix Schule	16:15 – 17:15 Uhr	Anja Köpper Jens Kinmayer	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	Emily Lucy Köpper, Julia Rentzsch	Schwimmtraining

Für das Schwimmtraining ist eine Schwimmkarte erforderlich!

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

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

Stand: 01.02.2018

> Schuljahr 2017 / 2018 <



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
Dienstag	Hofwiesenbad	17:00 – 18:00 Uhr	Kevin Großer	Schwimmtraining
Donnerstag	Stadion (Hofwiesenpark)	17:00 - 19:30 Uhr	Ingo Kuschicke, Steve Eichler	Lauf - und Wechseltraining
Freitag	Hofwiesenbad	18:00 - 19:00 Uhr	Cordula Just, Kevin Großer	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 Jahre

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

Tag	Ort	Zeit	Trainer	Trainingsinhalt
Montag	Eingang Pandorfhalle	17:00 - 18:30 Uhr	Sven Schulz, Stefan Kneisel	Rad-Koppeltraining März - Oktober
Montag	Sporthalle Otto Dix Schule	17:00 - 18:30 Uhr	Sven Schulz, Stefan Kneisel	Athletik- / Lauftraining Oktober - März
Dienstag	Hofwiesenbad	18:00 - 19:00 Uhr	Kevin Schikora	Schwimmtraining
Donnerstag	Stadion (Hofwiesenpark)	17:00 - 18:30 Uhr	Sven 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 - Zwötzen e.V.

Stand: 01.02.2018

> Schuljahr 2017 / 2018 <



www.tsv-gera-triathlon.de

Trainingszeiten Jugend B und A, Junioren Triathlon

Altersklasse 14 – 19 Jahre

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

Tag	Ort	Zeit	Trainer	Trainingsinhalt
Montag	Sporthalle Otto Dix Schule	17:15 – 18:30 Uhr	Mike Puth / Mia Klusmann	Athletik- / Lauftraining Oktober - März
Montag	Stadion (Hofwiesenpark)	17:30 – 19:00 Uhr	Mia Klusmann	Technik / Sprint Lauf März - Oktober
Dienstag	Untermhäuser Brücke	17:00 – 19:00 Uhr	Andreas Seifarth, David Koss	Radtraining März - September
Mittwoch	Hofwiesenbad	19:00 – 20:00 Uhr	Jens Samel	Schwimmtraining
Donnerstag	Stadion (Hofwiesenpark)	17:30 – 19:00 Uhr	Olaf Ritter / Katrin Puth	Lauftraining
Freitag	Hofwiesenbad	17:00 – 18:00 Uhr	Jens Samel	Schwimmtraining
Samstag	Hofwiesenbad	08:30 – 10:00 Uhr	nach Plan / individuell	Schwimmtraining
Sonntag	Untermhäuser Brücke	10:00 Uhr	nach Plan / individuell	leistungsorientiertes Radtraining

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 - Zwötzen e.V.

Stand: 01.02.2018

> Schuljahr 2017 / 2018 <



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.: 0365 – 513 37 300

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: nach Absprache	Schwimmen - Bahn 2 gegenseitige Rücksicht
Dienstag	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	07:00 – 08:00 Uhr	Verantwortliche/r: Katrin Puth / Sven Schulz	Schwimmen - Bahn 3 gegenseitige Rücksicht
Dienstag	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	19:00 – 20:00 Uhr	Verantwortlicher: Mandy Höhnisch (Marco Chmielewski)	Schwimmen - Bahn 4 gegenseitige Rücksicht
Dienstag	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	20:00 – 21:00 Uhr	Verantwortlicher: Falk Haase (Kai Renker)	Schwimmen - Bahn 2 gegenseitige Rücksicht
Mittwoch	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	20:00 – 21:00 Uhr	Verantwortlicher: David Koss (Kai Renker)	Schwimmen - Bahn 2 gegenseitige Rücksicht
Mittwoch	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	21:00 – 21:45 Uhr	Verantwortlicher: nach Absprache	Schwimmen - Bahn 2 gegenseitige Rücksicht
Donnerstag	Stadion (Hofwiesenpark)	17:30 – 19:30 Uhr	Martin Ertel	Lauftraining
Donnerstag	Stadion (Hofwiesenpark)	17:30 – 19:00 Uhr	Margit Rockstroh	Lauftraining für (Wieder) Einsteiger
Freitag	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	19:00 – 20:00 Uhr	Verantwortlicher: Jens Samel	Schwimmen - Bahn 2 gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	07:00 – 10:00 Uhr bis 28.04.18	Verantwortliche: Sven Schulz / Margit Rockstroh	Schwimmen - Bahn 2 + 3 gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle (Hofwiesenbad)	08:00 – 11:00 Uhr ab 05.05.18	Verantwortliche: Sven Schulz / Margit Rockstroh	Schwimmen - Bahn 2 + 3 gegenseitige Rücksicht
Sonntag	Untermhäuser Brücke	10:00 Uhr	nach Absprache / individuell	Lauftreff

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