

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

Stand: 15.12.2019



> Schuljahr 2019 / 2020 <

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

Für das Schwimmtraining ist eine Schwimmkarte erforderlich! Diese erhaltet Ihr gegen eine Schuljahresgebühr von 10,00 Euro. Verantwortlich: Frauke Nitzsche, erreichbar unter:
frauke.nitzsche@tsv-gera-triathlon.de

Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter Hauptverantwortl.: HV Stellvertreter: SV	Trainingsinhalt
Montag	Schwimmhalle Bahn 4	19:00 – 20:00 Uhr	HV: Catrin Krause, Jens Samel SV: Margit & Jürgen Rockstroh	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: Christina Schneider	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Dienstag	Schwimmhalle Bahn 3	07:00 – 08:00 Uhr	HV: Holger Naundorf SV: Christina Schneider	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Dienstag	Schwimmhalle Bahn 4	19:00 – 20:00 Uhr	HV: Marco Chmielewski SV: Frank Schubert	Schwimmen Training nach Plan (längere Distanzen)
Dienstag	Schwimmhalle Bahn 4	20:00 – 21:00 Uhr	HV: Falk Haase SV: Anke Steiner	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Mittwoch	kleine Sporthalle Otto-Dix-Schule Untermhaus	17:30 – 18:30 Uhr	HV Yoga: Falk Haase HV Athletik: Frank Schubert	Yoga März - Okt Athletik Okt - März Jugend/Erwachsene
Mittwoch	kleine Sporthalle Otto-Dix-Schule	18:30 – 19:45 Uhr	HV Yoga: Falk Haase	Yoga Okt - März Jugend/Erwachsene
Mittwoch	Schwimmhalle Bahn 2	20:00 – 21:00 Uhr	HV: David Koss, Barbara Herold SV: Frank Schubert	Schwimmen Training nach Plan (kürzere Distanzen)
Mittwoch	Schwimmhalle Bahn 2	21:00 – 21:45 Uhr	HV: David Koss, Brabara Herold SV: Karsten Ruhnke	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Donnerstag	Stadion (Hofwiesenpark)	17:30 – 19:30 Uhr	HV: Martin Ertel	Lauftraining
Donnerstag	Stadion	17:30 –	HV: Margit Rockstroh	Lauftraining
Freitag	Schwimmhalle Bahn 2	19:00 – 20:00 Uhr	HV: Jens Samel SV: Frank Schubert	Schwimmen gegenseitige Rücksicht

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

Stand: 15.12.2019



> Schuljahr 2019 / 2020 <

www.tsv-gera-triathlon.de

Trainingszeiten Erwachsene

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

ab 18 Jahre

Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter Hauptverantw. (HV) Stellvertreter (SV)	Trainingsinhalt
Samstag - Sommerzeit 19.08. - 20.09.2019 & 20.04. - 29.08.2020				
Samstag	Schwimmhalle Bahn 2	08:00 – 09:00 Uhr	HV: René Christensen SV: Sven Schulz, Cordula Just	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle Bahn 2	09:00 – 10:00 Uhr	HV: Margit & Jürgen Rockstroh SV: Ralf Graumüller	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle Bahn 3	09:00 – 11:00 Uhr	HV: Katrin, Mike Puth HV: Margit & Jürgen Rockstroh SV: Cordula Just, Ralf Graumüller	gemeinsame Nutzung Jugend u. Erwachsene, Jugendtraining hat Vorrang
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: Susann Kubiak SV: Jens Kinmayer	Familienschwimmzeit gegenseitige Rücksicht
Sonntag	Untermhäuser Brücke	10:00 Uhr	nach Absprache / individuell	Laftreff
Samstag - Winterzeit 21.09.2019 - 19.04.2020				
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: Cordula Just	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle Bahn 2	09:00 – 10:00 Uhr	HV: Margit & Jürgen Rockstroh SV: Ralf Graumüller	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle Bahn 3	09:00 – 11:00 Uhr	HV: Katrin, Mike Puth HV: Margit & Jürgen Rockstroh	gemeinsame Nutzung Jugend u. Erwachsene, Jugendtraining hat Vorrang
Samstag	Schwimmhalle Bahn 4	10:00 – 11:00 Uhr	HV: Margit & Jürgen Rockstroh SV: Cordula Just	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle Bahn 1	16:00 – 18:00 Uhr	HV: Susann Kubiak SV: Jens Kinmayer	Familienschwimmzeit gegenseitige Rücksicht
Sonntag	Untermhäuser Brücke	10:00 Uhr	nach Absprache / individuell	Laftreff