

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

01.01.2022

> Schuljahr 2021 / 2022 <



[www.tsv-gera-triathlon.de](http://www.tsv-gera-triathlon.de)

## Trainingszeiten Erwachsene

**Achtung in den Schulferien gelten andere Trainingszeiten, bitte die Informationen per Mail beachten!**

ab 18 Jahre

Hauptverantwortlicher: Martin Ertel

Mail: [info@tsv-gera-triathlon.de](mailto:info@tsv-gera-triathlon.de)

Für das Schwimmtraining ist eine Schwimmkarte erforderlich! Diese erhaltet Ihr gegen ein Pfandgeld von 15,00 Euro, das bei Kartenrückgabe wieder ausgezahlt wird.

Verantwortlich: Frauke Nitzsche, erreichbar unter: [frauke.nitzsche@tsv-gera-triathlon.de](mailto:frauke.nitzsche@tsv-gera-triathlon.de)

Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter Hauptverantw. (HV) Stellvertreter (SV)	Trainingsinhalt
Montag	Schwimmhalle <b>Bahn 4</b>	19:00 – 20:00 Uhr	HV: Jens Samel + Catrin Kr. SV: Margit & Jürgen Rockstroh	Schwimmen Kraul(er)lerner - & Einsteiger
Dienstag	Schwimmhalle	06:00 – 07:00 Uhr	HV: Olaf Ritter SV:	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Dienstag	Schwimmhalle	07:00 – 08:00 Uhr	HV: Holger Naundorf SV: Christina Schneider	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Dienstag	Schwimmhalle <b>Bahn 4</b>	19:00 – 20:00 Uhr	HV: Conny Geldner SV: Frank Schubert	Schwimmen <b>Training nach Plan</b>
Dienstag	Schwimmhalle <b>Bahn 4</b>	20:00 – 21:00 Uhr	HV: René Christensen SV: Karsten Ruhnke	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Mittwoch	kleine Sporthalle Otto-Dix-Schule Untermhaus	17:30 – 18:30 Uhr	HV Yoga: Falk Haase HV Athletik: Frank Schubert	Yoga <b>März - Okt</b> Athletik <b>Okt - März</b> Jugend/Erwachsene
Mittwoch	Schwimmhalle <b>Bahn 2</b>	20:00 – 21:00 Uhr	HV: Barbara Herold SV: Karsten Ruhnke	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Donnerstag	Stadion d. Freund.	17:30 – 19:00 Uhr	HV: Martin Ertel HV: Margit Rockstroh	Lauftraining Laufeinsteiger
Freitag	Schwimmhalle <b>Bahn 2</b>	19:00 – 20:00 Uhr	HV: Conny Geldner SV: Frank Schubert	Schwimmen <b>Training nach Plan</b>
Samstag	Schwimmhalle <b>Bahn 2 + 3</b>	07:00 – 08:00 Uhr	HV: René Christensen SV: Sven Schulz	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle <b>Bahn 2 + 3</b>	08:00 – 09:00 Uhr	HV: Ulli Gebert SV: Emily Köpper	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle <b>Bahn 2 + 3</b>	09:00 – 10:00 Uhr	HV: Margit & Jürgen Rockstroh SV: Ralf Graumüller	Schwimmen gegenseitige Rücksicht zzgl. Jugend ab 16 J. nach Plan
Samstag	Schwimmhalle <b>Bahn 2</b>	10:00 – 11:00 Uhr	HV: Margit & Jürgen Rockstroh SV: Ralf Graumüller	Schwimmen gegenseitige Rücksicht zzgl. Jugend ab 16 J. nach Plan
Samstag	Schwimmhalle <b>Bahn 1</b>	16:00 – 18:00 Uhr	HV: Susann Kubiak SV:	Familienschwimmzeit gegenseitige Rücksicht
Sonntag	Untermhäuser Brücke	10:00 Uhr	nach Absprache / individuell	Lauftreff