

Gültig ab 28.10.2024

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



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

## Trainingszeiten Erwachsene

ab 18 Jahre

**In den Weihnachtsferien und an gesetzlichen  
Feiertagen entfallen die Vereinsschwimmzeiten.**

Hauptverantwortlicher: Martin Ertel

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

Für das Schwimmtraining ist eine Vereinsschwimmkarte erforderlich! Die dafür notwendige 'Vereinbarung zur Nutzung der Schwimmzeiten' könnt ihr unter nachstehendem Link abrufen.

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

<https://tsv-gera-triathlon.de/verein/mitglied-werden/>

Tag	Ort	Zeit	Übungsleiter Hauptverantw. (HV) Stellvertreter (SV)	Trainingsinhalt
Montag	Schwimmhalle Bahn 3	19:00 – 20:00 Uhr	HV: Jens Samel, Catrin Krause SV: Margit & Jürgen Rockstroh	Kraul(er)lerner - & Einsteiger angeleitetes Training
Dienstag	Schwimmhalle Bahn 3	06:00 – 07:00 Uhr	HV: Frauke Nitzsche (bitte bei HV anmelden)	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: Conny Geldner SV: Frank Schubert	Schwimmen <b>Training nach Plan</b>
Dienstag	Schwimmhalle Bahn 4	20:00 – 20:45 Uhr	HV: René Christensen SV: Gerd Thom (bitte bei HV anmelden)	gegenseitige Rücksicht gemeinsame Nutzung mit Schwimmverein
Mittwoch	kleine Sporthalle Otto-Dix-Schule	17:30 – 18:30 Uhr	HV Athletik: Frank Schubert	Athletik (Okt - März) Jugend/Erwachsene
Mittwoch	kleine Sporthalle Otto-Dix-Schule	18:30 – 19:30 Uhr	HV Yoga: Falk Haase	Yoga (ganzjährig) Jugend/Erwachsene
Im Sommerhalbjahr rutscht die Yogazeit vor auf 17:30-18:30 Uhr				
Mittwoch	Schwimmhalle Bahn 4	20:00 – 20:45 Uhr	HV: Ulrike Kern SV: Susann Kubiak	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Donnerstag	Stadion d. Freund.	17:15 – 18:30 Uhr	HV: Martin Ertel HV: Margit Rockstroh	Lauftraining Laufeinsteiger
Freitag	Schwimmhalle Bahn 3	19:00 – 20:00 Uhr	HV: Conny Geldner SV: Frank Schubert	Schwimmen <b>Training nach Plan</b>
Samstag	Schwimmhalle Bahn 3	07:00 – 08:00 Uhr	HV: René Christensen SV: Frauke Nitzsche (bitte bei HV anmelden)	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle Bahn 3	08:00 – 09:00 Uhr	HV: Margit Rockstroh SV: Frauke Nitzsche	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Samstag	Schwimmhalle Bahn 3	10:00 – 11:00 Uhr	HV: Ralf Graumüller (bitte bei HV anmelden)	gegenseitige Rücksicht gemeinsame Nutzung mit Jugend