

<b>Gültig ab 10.01.2026</b>				
<b>Trainingszeiten Abteilung Triathlon TSV 1880 Gera - Zwötzen e.V.</b>				 <a href="http://www.tsv-gera-triathlon.de">www.tsv-gera-triathlon.de</a>

<b>Trainingszeiten Erwachsene</b>			<b>In den Weihnachtsferien und an gesetzlichen Feiertagen entfallen die Vereinsschwimmzeiten.</b>
<b>ab 18 Jahre</b>			
Hauptverantwortlicher: Martin Ertel		Mail: 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
<b>Montag</b>	Schwimmhalle <b>Bahn 3</b>	19:00 – 20:00 Uhr	<b>HV: Jens Samel, Catrin Krause</b> SV: Margit & Jürgen Rockstroh	Kraul(er)lerner - & Einsteiger angeleitetes Training
<b>Dienstag</b>	Schwimmhalle <b>Bahn 3</b>	06:00 – 07:00 Uhr	<b>HV: Frauke Nitzsche</b> (bitte bei HV anmelden)	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
<b>Dienstag</b>	Schwimmhalle <b>Bahn 3</b>	07:00 – 08:00 Uhr	<b>HV: Holger Naundorf</b> (bitte bei HV anmelden)	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
<b>Dienstag</b>	Schwimmhalle <b>Bahn 4</b>	19:00 – 20:00 Uhr	<b>HV: Conny Geldner</b> SV: Frank Schubert	Schwimmen <b>Training nach Plan</b>
<b>Dienstag</b>	Schwimmhalle <b>Bahn 4</b>	20:00 – 20:45 Uhr	<b>HV: René Christensen</b> SV: Gerd Thom (bitte bei HV anmelden)	gegenseitige Rücksicht gemeinsame Nutzung mit Schwimmverein
<b>Mittwoch</b>	kleine Sporthalle Otto-Dix-Schule	17:45 – 18:45 Uhr	<b>HV Athletik:</b> Frank Schubert	Athletik (Okt - März) Jugend/Erwachsene
<b>Mittwoch</b>	kleine Sporthalle Otto-Dix-Schule	18:45 – 19:45 Uhr	<b>HV Yoga:</b> Falk Haase	Yoga (ganzjährig) Jugend/Erwachsene
<b>Im Sommerhalbjahr rutscht die Yogazeit vor auf 17:45-18:45 Uhr</b>				
<b>Mittwoch</b>	Schwimmhalle <b>Bahn 4</b>	20:00 – 20:45 Uhr	<b>HV: Ulrike Kern</b> SV: Susann Kubiak	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
<b>Donnerstag</b>	Stadion d. Freund.	17:15 – 18:30 Uhr	<b>HV: Martin Ertel</b> <b>HV: Margit Rockstroh</b>	Lauftraining Laufeinsteiger
<b>Freitag</b>	Schwimmhalle <b>Bahn 3</b>	19:00 – 20:00 Uhr	<b>HV: Conny Geldner</b> SV: Frank Schubert	Schwimmen <b>Training nach Plan</b>
<b>Samstag</b>	Schwimmhalle <b>Bahn 3</b>	07:00 – 08:00 Uhr	<b>HV: René Christensen</b> SV: Frauke Nitzsche (bitte bei HV anmelden)	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
<b>Samstag</b>	Schwimmhalle <b>Bahn 3</b>	08:00 – 09:00 Uhr	<b>HV: Margit Rockstroh</b> SV: Frauke Nitzsche	Schwimmen gegenseitige Rücksicht