


Gültig ab 10.01.2026				
Trainingszeiten Abteilung Triathlon TSV 1880 Gera - Zwötzen e.V.				 www.tsv-gera-triathlon.de

Trainingszeiten Erwachsene			In den Weihnachtsferien und an gesetzlichen Feiertagen entfallen die Vereinsschwimmzeiten.	
ab 18 Jahre				
Hauptverantwortlicher: Martin Ertel			Mail: info@tsv-gera-triathlon.de	
<p>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 https://tsv-gera-triathlon.de/verein/mitglied-werden/</p>				
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 (bitte bei HV anmelden)	Schwimmen gegenseitige Rücksicht
Dienstag	Schwimmhalle Bahn 4	19:00 – 20:00 Uhr	HV: Conny Geldner SV: Frank Schubert	Schwimmen Training nach Plan
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	17:45 – 18:45 Uhr	HV Athletik: Frank Schubert	Athletik (Okt - März) Jugend/Erwachsene
Mittwoch	kleine Sporthalle Otto-Dix-Schule	18:45 – 19:45 Uhr	HV Yoga: Falk Haase	Yoga (ganzjährig) Jugend/Erwachsene
Im Sommerhalbjahr rutscht die Yogazeit vor auf 17:45-18:45 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 Training nach Plan
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