

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

01.11.2023

> Schuljahr 2023 / 2024 <



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

### Trainingszeiten Schüler C + D - Triathlon

Schüler D: 6 – 7 Jahre

Schüler C: 8 – 9 Jahre

Hauptverantwortlicher: Ingo Kuschicke,  
Mail: [Ingo.Kuschicke@tsv-gera-triathlon.de](mailto:Ingo.Kuschicke@tsv-gera-triathlon.de)

Tag	Ort	Zeit	Trainer	Trainingsinhalt
Donnerstag	Stadion der Freundschaft	17:00 - 18:30 Uhr	Steve Eichler, Denise Lerm, Sandra Hiegemann, Lars Berthold, Lena Eichler	Lauf-, Rad- und Wechseltraining
Freitag	Hofwiesenbad	18:00 - 19:00 Uhr Treff 17:30 Uhr	Laura Ludwig, Lara Pokrandt (Gruppe 1) Julia Rentzsch, Lena Eichler (Gruppe 2)	Schwimmtraining

### Trainingszeiten Schüler B und A - Triathlon

Schüler B: 10 – 11 Jahre

Schüler A: 12 – 13 Jahre

Hauptverantwortlicher: Ingo Kuschicke,  
Mail: [Ingo.Kuschicke@tsv-gera-triathlon.de](mailto:Ingo.Kuschicke@tsv-gera-triathlon.de)

Tag	Ort	Zeit	Trainer	Trainingsinhalt
Montag Sommerzeit	Eingang Pannдорfhalle	17:00 - 18:30 Uhr	in Klärung	Radtraining
Montag Winterzeit	große Sporthalle Otto Dix Schule	17:00 - 18:30 Uhr	Ingo Kuschicke, Sandra Hiegemann, Rainer Schwantge	Athletiktraining
Dienstag	Hofwiesenbad	17:00 - 18:00 Uhr	Jens Samel Schü B	Schwimmtraining 1 Bahn
Dienstag	Hofwiesenbad	18:00 - 19:00 Uhr	Jens Samel Schü A	Schwimmtraining 2 Bahnen
Donnerstag	Stadion der Freundschaft	17:00 - 18:30 Uhr	Katrin Schille, Ingo Kuschicke, Rainer Schwantge	Lauftraining
Freitag	Hofwiesenbad	18:00 - 19:00 Uhr	Cordula Just, Sabine Nitzsche Jens Samel, Tine Mieritz	Schwimmtraining
Samstag	Hofwiesenbad	08:00- 09:00 Uhr	Sven Schulz	Schwimmtraining

Für das Schwimmtraining ist eine Schwimmkarte erforderlich! Den dafür notwendigen Antrag erhaltet Ihr von Eurem Trainer. Für die Schwimmkarte erheben wir einmalig ein Pfandgeld von 15,00 Euro, das bei Kartenrückgabe wieder ausgezahlt wird.