

Radfahrerklub Solidarität 1895 Gera e.V.



Fitness- und Veranstaltungsplan Winter 2021/Frühjahr 2022

Winterfitness

Gymnastik	ab Di. 19.10. von 16:00 - 17:30 Uhr jeden weiteren Di.
Tischtennis	ab Di. 19.10. von 17:30 - 20:00 Uhr jeden weiteren Di.
Nordic-Walking	ab Do. 21.10. von 10:00 - 13:00 Uhr jeden weiteren Do.
So-Wanderungen	ab So. 17.10. von 10:00 - 14:30 Uhr monatlich

Unsere Ansprechpartner/Verantwortlichen beim Winterfitness:

Helmut Friedrich
Klaus Fischer
Ulli Schreiber

Tischtennis-Training
Nordic-Walking
Gymnastik-Training

Tel.:0365-33594
Tel.:036603-67280
Tel.:0365-7102573

Achtung: Änderungen zur Planung sind jederzeit möglich!

Sie werden auf unserer WEB-Seite www.rfcgera.de und durch gegenseitige telefonische Information bekannt gegeben.

Ansprechpartner des Vereins:

1. Vorsitzender: Eckhard Melzer, Maxim-Gorki-Str. 7, 07546 Gera,
Tel. 0365-5521844

Sportvorstand: Jürgen Haertel, Gessentalstrasse 112, 07551 Gera,
Tel. 0365 34592

Fitness- und Veranstaltungsplan Winter 2021/22

Lfd Nr.	Art	Datum Uhrzeit	Treffpunkt sportliche Veranstaltung (Hinweise, Strecke-Ziel)	Verantwortlicher/ Übungsleiter	Länge
70	Ver anst.	Do.14.10.21 10.00-14.30	Treffpunkt: Ostvorstädtische Turnhalle Fahrtenleiterberatung und -schulung	Melzer, E. /	
71	FW	So.17.10.21 10.00-14.30	<u>Treffpunkt:</u> Turnerheim Weißendorf <u>So-Wanderung:</u> Talsperre Zeulenroda	Melzer, E. (Anmeldung bis 13.10.21) Tel. 0176 4335 0109	10 km
72	NW	Do.21.10.21 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Netto Dornaer Str. <u>Nordic Walking:</u> Laasen-Globus_Reuss-Park	Melzer, E.	10 km
73	NW	Do.28.10.21 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Wintergarten <u>Nordic Walking:</u> Gessental-Collis-Pforten	K. Fischer	10 km
74	NW	Do.04.11.21 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Netto-Parkplatz Windischenbernsdorf <u>Nordic Walking:</u> Stadtwald	Kalauch, J.	12 km
75	NW	Do.11.11.21 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Meilitz <u>Nordic Walking:</u> Untitz- Wünschendorf	Fischer, K.	14 km
76	FW	So.14.11.21 09.00-17.00	<u>Treffpunkt:</u> Parkplatz ALDI/Bauhaus 11 Uhr-Fahrgemeinsch. Krüger, M. <u>So-Wanderung:</u> Bad Elster-Grün (CZ) Mittag 14.30 Uhr	(Anmeldung bis 10.11.21) Tel. 0160 9338 2636	14 km
77	NW	Do.18.11.21 10.15-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Harpersdorf Bushalteszelle <u>Nordic Walking:</u> Rüdersdorf	Bräuner, E.	12 km
78	NW	Do.25.11.21 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Wintergarten <u>Nordic Walking:</u> Leumnitz-Globus-Wintergarten	Helmut Friedrich	12 km
79	NW	Do.02.12.21 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Straba-Endhaltestelle Zwätzen <u>Nordic Walking:</u> Taubenpreskeln	Heise, W..	12 km
80	NW	Do.09.12.21 14.15-19.00	<u>Treffpunkt:</u> Gera Hbf <u>Besuch Weihnachtsmarkt Jena</u>	Bräuner, E.	10 km
81	FW	So.12.12.21 10.15-14.30	<u>Treffpunkt:</u> Haltestelle Zentraler Platz <u>So-Wanderung:</u> Käseschenke	Heinrich, N. (Anmeldung bis 08.12.21) Tel. 0365 4869032	14 km
82	Ver anst.	Mi.15.12.21 14.30-18.00	<u>Treffpunkt:</u> Ossel <u>Jahresabschlussveranstaltung</u>	Hesse, R.	
83	NW	Do.16.12.21 10.00-12.00	<u>Treffpunkt:</u> Orangerieplatz <u>Nordic Walking:</u> Ferberturm-Weihnachtsmarkt	Schöniger, W.	5 km

Radfahrerklub Solidarität 1895 Gera e.V.

Fitness- und Veranstaltungsplan Frühjahr 2021

Lfd Nr.	Art	Datum Uhrzeit	Treffpunkt sportliche Veranstaltung (Hinweise, Strecke-Ziel)	Verantwortlicher/ Übungsleiter	Länge
1	Ver Anst.	Do.06.01.22 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Langenberg Bus-Endhaltestelle <u>Nordic Walking:</u> Saugraben-Heinrichhall-Brauerei-Langenberg	Friedrich, H.	12 km
2	NW	Do.13.01.22 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Wintergarten <u>Nordic Walking:</u> Collis-Colliser Alpen-Zschippern	Fischer, K.	12 km
3	NW	Do.22.01.22 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Wintergarten <u>Nordic Walking:</u> Pforten-Leumnitz-Ferberturm	Friedrich, H.	12 km
4	NW	Do.27.01.22 10.00-14.30	<u>Treffpunkt:</u> Straba-Haltestelle Bioblach-Ost <u>Nordic Walking:</u> Roschütz-Agnesruh (Armee)	Fischer, K. (Anmeldung bis 23.01.22)	15 km
5	FW	So.30.01.22 09.00-16.30	<u>Treffpunkt:</u> Haltestelle. Heinrichstr., Abf. 9.15 Linie 10 <u>So-Wanderung:</u> Fuchsturm, Spörlstein 12.30 Mittag „Am Fuchsberg“	Matias, Siegfried (Anmeldung bis 20.01.22) Tel. 0365-20453731	10 km
6	Ver-anst.	Mi. 2.2.22	<u>Treffpunkt:</u> Ostvorstädtische Turnhalle <u>Mitgliederversammlung</u>	Melzer, E. / Heße, R.	
7	NW	Do.03.02.22 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Langenberger Steg <u>Nordic Walking:</u> Hartmannsdorf-Bad Köstritz	Frenzel, M.	12 km
8	NW	Do.10.02.22 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Unterröppisch/Kirche <u>Nordic Walking:</u> Röppisch-Schafpreskeln-Zedlitz	Fischer, K.	12 km
9	NW	Do.17.02.22 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Bad Köstritz Bahnhof <u>Nordic Walking:</u> Bad Köstritz – Steinbrücken- Brauerei	Friedrich, H.	12 km
10	NW	Do.24.02.22 10.00-14.00	<u>Treffpunkt:</u> Parkplatz Langenberger Steg <u>Nordic Walking:</u> Cosse-Hartmannsdorf-Herrenallee-Brauerei	Fischer, K.	15 km
11	FW	So.27.02.22 09.45-16.00	<u>Treffpunkt:</u> Wird noch bekanntgegeben <u>So-Wanderung:</u> Ziel wird noch bekanntgegeben	Heinrich, N. (Anmeldung bis 23.02.22) Tel. ???	? km
12	NW	Do.03.03.22 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Kraftsdorf, Str.d. Einheit 12 <u>Nordic Walking:</u> Tesse,	Bräuner, E.	12 km
13	Ver-anst.	Mi.09.03.22 14.00-17.00	<u>Treffpunkt:</u> Ostvorstädtische Turnhalle 1. Fahrtenleiterberatung 2022	Melzer, E. / Haertel. J.	
14	NW	Do.10.03.22 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Netto-Parkplatz Windischenbernsdorf <u>Nordic Walking:</u> Töppeln	Kalauch, J.	12 km
15	FW	So. 13.03.22 09.00-16.30	<u>Treffpunkt:</u> Endhaltestelle. Lusan <u>So-Wanderung:</u> Käseschenke über D'ebersdorf 12.30 Mittag Rückfahrt ab Nied.dorf	Matias, Siegfried (Anmeldung bis 09.03.22) Tel. 0365-20453731	12.5 km
16	RW	Sa. 19.03.22 A, B1, B2, C	<u>Treffpunkt:</u> Pavillion am Orangerieplatz Saisonanfahren 2022	Haertel, J. 25, 35, 45 km	