

# Radfahrerklub Solidarität 1895 Gera e.V.



## Fitness- und Veranstaltungsplan Winter 2025/Frühjahr 2026

### Winterfitness

|                   |  |
|-------------------|--|
| Tischtennis       | ab Mo. 01.09. von 15:00 - 18:00 Uhr jeden weiteren Mo. |
| Gymnastik         | ab Di. 21.10. von 15:30 - 17:00 Uhr jeden weiteren Di. |
| Wandern/Nordic-W. | ab Do. 16.10. von 10:00 - 13:00 Uhr jeden weiteren Do. |
| So.-Wanderungen   | ab So. 02.11. von 10:00 - 14:30 Uhr monatlich          |

Tischtennis und Gymnastik finden in der Turnhalle der 4. Regelschule, Eiselstr. 44, statt.

### **Unsere Ansprechpartner/Verantwortlichen bei der Winterfitness:**

|                    |                      |                     |
|--------------------|----------------------|---------------------|
| Wolfgang Schöniger | Tischtennis-Training | Tel.:0151 5724 1005 |
| Jürgen Haertel     | Nordic-Walking       | Tel.:0365 34592     |
| Ulli Schreiber     | Gymnastik-Training   | Tel.:0365-7102573   |

### **Achtung:** Änderungen zur Planung sind jederzeit möglich!

Sie werden auf unserer WEB-Seite [www.rfcgera.de](http://www.rfcgera.de) und in unserer WhatsApp-Gruppe „Aktuelles vom RFK“ 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 2025/26

| Lfd Nr. | Art           | Datum<br>Uhrzeit                  | Treffpunkt<br>sportliche Veranstaltung (Hinweise, Strecke-Ziel)   | Verantwortlicher/<br>Übungsleiter                                      | Länge  |
|---------|---------------|-----------------------------------|---|--|--------|
| 65      | NW            | <b>Do.16.10.25</b><br>10.00-13.00 | <u>Treffpunkt:</u> Meilitz Brücke<br><u>Nordic Walking:</u> Untitz- Wünschendorf                              | Schöniger, W.  | 10 km  |
| 66      | NW            | <b>Do.23.10.25</b><br>10.00-13.30 | <u>Treffpunkt:</u> Kraftsdorf, Str.d. Einheit 12<br><u>Nordic Walking:</u> Tesse                              | Bräuner, Erika   | 12 km  |
| 67      | NW            | <b>Do.30.10.25</b><br>10.00-13.30 | <u>Treffpunkt:</u> Netto-Parkplatz Windischenbernsdorf<br><u>Nordic Walking:</u> Stadtwald                    | Kalauch, J.  | 12 km  |
| 68      | SW            | <b>So.02.11.25</b><br>10.00-14.30 | <u>Treffpunkt:</u> Untermhäuser Brücke<br><u>So.-Wanderung:</u> <b>Stadtwald - Waldhaus</b>                   | Haertel, J.<br>(Anmeldung bis 26.10.25)<br>WhatsApp                    | 10 km  |
| 69      | Ver-<br>anst. | <b>Mi.05.11.25</b><br>14.00       | <u>Treffpunkt:</u> Ostvorstädtische Turnhalle<br><b>Fahrtenleiterberatung und -schulung</b>                   | Melzer, E. / Haertel, J. /<br>Schütz, B.                               |        |
| 70      | NW            | <b>Do.06.11.25</b><br>10.00-14.00 | <u>Treffpunkt:</u> Parkplatz Langenberger Steg<br><u>Nordic Walking:</u> Cosse-Hartmannsdorf-Herrenallee      | Frenzel, M.  | 12 km  |
| 71      | NW            | <b>Do.13.11.25</b><br>10.00-13.00 | <u>Treffpunkt:</u> Wintergarten<br><u>Nordic Walking:</u> Pforten-Collis-Lasur                                | Haertel, J.  | 10 km  |
| 72      | Ver-<br>anst. | <b>Mi.12.11.25</b><br>11.00-14.00 | <u>Treffpunkt:</u> Metropol-Kino<br><b><u>Kino und Kaffee-Kuchen</u></b>                                      | Beate Bierbaum   |        |
| 73      | NW            | <b>Do.20.11.25</b><br>10.00-13.00 | <u>Treffpunkt:</u> Dorna Gaststüb'l<br><u>Nordic Walking:</u> Wüstenhain-Zschippach                           | Heinze, R.   | 12 km  |
| 74      | Ver-<br>anst. | <b>Do.27.11.25</b><br>14.00-17.00 | <b><u>Treffpunkt:</u></b> Begegnungsstätte der WBG Union<br><b><u>Jahresabschlussveranstaltung</u></b>        | Hesse, R./Melzer, E.   |        |
| 75      | SW            | <b>So.30.11.25</b><br>09.00-17.00 | <u>Treffpunkt:</u> Parkplatz Waldhaus Reissig Plauen<br><u>So-Wanderung:</u> <b>Pfaffenmühle bei Jössnitz</b> | Krüger, M.<br>(Anmeldung bis 16.11.25)<br>Tel. 0160 9338 2636          | 8 km   |
| 76      | NW            | <b>Do.04.12.25</b><br>10.00-13.00 | <u>Treffpunkt:</u> Straba-Endhaltestelle Zwötzen<br><u>Nordic Walking:</u> Taubenpreskeln - Poris-Lengefeld   | Heise, W.  | 10 km  |
| 77      | SW            | <b>So.07.12.25</b><br>9.15-14.30  | <u>Treffpunkt:</u> Gera Hbf<br><u>So-Wanderung:</u> <b>Papiermühle-Stadtroda</b>                              | Wendland, B.<br>(Anmeldung bis 27.11.25<br>zur Abschlussveranstaltung) | 8 km   |
| 78      | NW            | <b>Do.11.12.25</b><br>10.00-13.00 | <u>Treffpunkt:</u> Bad Köstritz am goldenen Löwen<br><u>Nordic Walking:</u> Herrenallee - Rosenhügel          | Haase, I.  | 8,5 km |
| 79      | NW            | <b>Do.18.12.25</b><br>10.00-13.30 | <u>Treffpunkt:</u> Orangerie<br><u>Nordic Walking:</u> Ferberturm-Weihnachtsmarkt                             | Heinze, R.   | 8 km   |

## Fitness- und Veranstaltungsplan Winter 2025/26

| Lfd Nr. | Art             | Datum<br>Uhrzeit                   | Treffpunkt<br>sportliche Veranstaltung (Hinweise, Strecke-Ziel)  | Verantwortlicher/<br>Übungsleiter                                   | Länge |
|---------|-----------------|------------------------------------|--|---|-------|
| 1       |                 | <b>Mi.01.01.26</b><br>13.00-15.00  | <u>Treffpunkt:</u> Orangerie<br>Neujahrsspaziergang  | Melzer, E.  | 8 km  |
| 2       | NW              | <b>Do.08.01.26</b><br>10.00-13.00  | <u>Treffpunkt:</u> Wintergarten<br><u>Nordic Walking:</u> Globus   | Frenzel, M.   | 12 km |
| 3       | NW              | <b>Do.15.01.26</b><br>10.15-13.00  | <u>Treffpunkt:</u> Kraftsdorf, Str. d. Einheit 12<br><u>Nordic Walking:</u> Oberndorf - Engetal  | Bräuner, E.   | 10 km |
| 4       | NW              | <b>Do.22.01.26</b><br>10.00-13.00  | <u>Treffpunkt:</u> Zwötzen Penny-Parkplatz<br><u>Nordic Walking:</u> Gera Süd  | Ammersdörfer, W.  | 10km  |
| 5       | SW              | <b>So.25.01.26</b><br>10.00-14.30  | <u>Treffpunkt:</u> Tautenhain Kanone<br><u>So-Wanderung:</u> <b>Rund um Tautenhain</b>   | Trempert, E.<br>(Anmeldung bis 16.01.26<br>Tel. 0174 30 73 290)     | 10 km |
| 6       | NW              | <b>Do.29.01.26</b><br>10.00-13.30  | <u>Treffpunkt:</u> Alte Kaufhalle Bieblach-Ost (Künast-Wst.)<br><u>Nordic Walking:</u> Roschütz-Agnesruh-Hain<br>(mit Einkehr Kaserne) | Heinze, R.<br>(Anmeldung bis 5.12.26)<br>Tel. 01590 48 39 192       | 10 km |
| 7       | NW              | <b>Do.05.02.26</b><br>10.00-13.00  | <u>Treffpunkt:</u> Hohe Reuth<br><u>Nordic Walking:</u> Friessnitzer See   | Kalauch, J.   | 10 km |
| 8       | NW              | <b>Do.12.02.26</b><br>10.00-13.00  | <u>Treffpunkt:</u> Parkplatz unterhalb Osterburg Weida<br><u>Nordic Walking:</u> Aumatal   | Maier, E.   | 10 km |
| 9       | NW              | <b>Do.19.02.26</b><br>10.00-13.30  | <u>Treffpunkt:</u> Parkplatz Dörtendorf Nr. 14a<br><u>Nordic Walking:</u> entlang der Weidatalsperre                                   | Trempert, E.  | 10 km |
| 10      | Ver<br>Anst.    | <b>Sa.21.02.26</b><br>12.00-16.00  | <u>Treffpunkt:</u> Bowling-Bahn im UCI<br>Mittagessen und Bowling (max. 60 Teiln.)   | Schütz, B.<br>(Anmeldung bis 27.11.25<br>z. Jahresabschluss )       |       |
| 11      | SW              | <b>So.22.02.26</b><br>8.45-14.30   | <u>Treffpunkt:</u> REWE Lusan Abf. 9.45Uhr Fahrgem.<br><u>So-Wanderung:</u> vom Parkplatz Werdauer Wald zur<br>„Waldperle“             | Matias, Siegfried<br>(Anmeldung bis 16.02.26)<br>Tel. 0365-20453731 | 10 km |
| 12      | NW              | <b>Do.26.02.26</b><br>10.00-13.30  | <u>Treffpunkt:</u> Wünschendorf Penny Parkplatz<br><u>Nordic Walking:</u> Märchenwald-Fuchsmühle                                       | Ammersdörfer, W.  | 11 km |
| 13      | NW              | <b>Do.05.03.26</b><br>10.00-13.30  | <u>Treffpunkt:</u> Langenberg Bus-Endhaltestelle<br><u>Nordic Walking:</u> Saugraben-Heinrichhall-Langenberg                           | Frenzel, M.   | 12 km |
| 14      | SW              | <b>So. 08.03.26</b><br>09.30-16.30 | <u>Treffpunkt:</u> Parkplatz Burg Posterstein<br><u>So-Wanderung:</u> <b>Tannenfeld - Holzmichelweg</b>                                | Trempert, E.<br>(Anmeldung bis 31.02.26<br>Tel. 0174 30 73 290)     | 10 km |
| 15      | Ver-<br>anst.   | <b>Mi.11.03.26</b><br>14.00        | <u>Treffpunkt:</u> Ostvorstädtische Turnhalle+<br><b>1. Fahrtenleiterberatung 2025</b>   | Melzer, E. / Haertel, J.<br>Schütz, B.                              |       |
| 16      | RW<br>B1, B2, C | <b>Sa.14.03.26</b><br>10.00-13.00  | <u>Treffpunkt:</u> Pavillon am Orangerieplatz<br><b>Saisonanfahren 2026</b>  | Haertel, J.<br>45, 35, 25 km  |       |