

# Radfahrerklub Solidarität 1895 Gera e.V.



## Fitness- und Veranstaltungsplan Winter 2024/Frühjahr 2025

### Winterfitness

Tischtennis	ab Mo. 02.09. von 15:00 - 18:00 Uhr jeden weiteren Mo.
Gymnastik	ab Di. 22.10. von 16:00 - 17:30 Uhr jeden weiteren Di.
Wandern/Nordic-W.	ab Do. 17.10. von 10:00 - 13:00 Uhr jeden weiteren Do.
So-Wanderungen	ab So. 27.10. von 10:00 - 14:30 Uhr monatlich

Unsere Ansprechpartner/Verantwortlichen bei der Winterfitness:

Wolfgang Schöniger	Tischtennis-Training	Tel.:0151 5724 1005
Jürgen Haertel	Nordic-Walking	Tel.:036603-67280
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 2024/25

Lfd Nr.	Art	Datum Uhrzeit	Treffpunkt sportliche Veranstaltung (Hinweise, Strecke-Ziel)	Verantwortlicher/ Übungsleiter	Länge
65	NW	<b>Do.17.10.24</b> 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Meilitz Brücke <u>Nordic Walking:</u> Untitz- Wünschendorf	Schöniger, W.	10 km
66	Ver- anst.	<b>Mi.23.10.24</b> 14.00	<u>Treffpunkt:</u> Ostvorstädtische Turnhalle <b>Fahrtenleiterberatung und -schulung</b>	Melzer, E. / Haertel, J. / Schütz, B.	
67	NW	<b>Do.24.10.24</b> 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Kraftsdorf, Str.d. Einheit 12 <u>Nordic Walking:</u> Tesse	Bräuner, Erika	12 km
68	SW	<b>So.27.10.24</b> 10.00-14.30	<u>Treffpunkt:</u> Untermhäuser Brücke <u>So-Wanderung:</u> <b>Stadtwald - Waldhaus</b>	Melzer, E. (Anmeldung bis 22.10.24) Tel. 0176 4335 0109	10 km
69	NW	<b>Do.31.10.24</b> 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Netto-Parkplatz Windischenbernsdorf <u>Nordic Walking:</u> Stadtwald	Kalauch, J.	12 km
70	NW	<b>Do.07.11.24</b> 10.00-14.00	<u>Treffpunkt:</u> Parkplatz Langenberger Steg <u>Nordic Walking:</u> Cosse-Hartmannsdorf-Herrenallee	Frenzel, M.	15 km
71	NW	<b>Do.14.11.24</b> 10.15-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Kraftsdorf, Str.d. Einheit 12 <u>Nordic Walking:</u> Oberndorf - Engetal	Bräuner, E.	12 km
72	Ver- anst	<b>Fr.15.11.24</b> 14.00	<u>Treffpunkt:</u> Metropol-Kino <b>Kaffee-Kuchen und Kino</b>	Melzer, E.	
73	SW	<b>So.17.11.24</b> 09.00-17.00	<u>Treffpunkt:</u> Hbf. Gera 8.45Uhr <u>So-Wanderung:</u> <b>Kürbitz - Talsperre Pirk</b>	Krüger, M. (Anmeldung bis 10.11.24) Tel. 0160 9338 2636	10 km
74	NW	<b>Do.21.11.24</b> 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Hohe Reuth <u>Nordic Walking:</u> Friessnitzer See	Kalauch, J.	10 km
75	NW	<b>Do.28.11.24</b> 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Straba-Endhaltestelle Zwötzen <u>Nordic Walking:</u> Taubenpreskeln - Poris-Lengefeld	Heise, W.	12 km
76	NW	<b>Do.05.12.24</b> 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Dorna Gaststüb'l <u>Nordic Walking:</u> Wüstenhain-Zschippach	Melzer, E.	12 km
77	SW	<b>So.08.12.24</b> 10.00-14.30	<u>Treffpunkt:</u> 09.45 REWE-Parkplatz Lusan oder 10.30 Parkplatz Werdauer Wald <u>So-Wanderung:</u> <b>Landhotel Waldperle</b>	Matias, S. (Anmeldung bis 27.11.24) Tel. 0365-20453731	10 km
78	NW	<b>Do.12.12.24</b> 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Alte Kaufhalle Bieblach-Ost (Künast-Wst.) <u>Nordic Walking:</u> Roschütz-Agnesruh-Hain (Armee)	Heinze, R. (Anmeldung bis 5.12.24) Tel. 01590 48 39 192	15 km
79	Ver- anst	<b>Fr.20.12.24</b> 14.00	<u>Treffpunkt:</u> Ossel <b>Jahresabschlussveranstaltung</b>	Hesse, R./Melzer, E.	
1		<b>Mi.01.01.25</b> 13.00-15.00	<u>Treffpunkt:</u> Orangerie Neujahrsspaziergang	Melzer, E.	8 km

## Fitness- und Veranstaltungsplan Winter 2024/25

Lfd Nr.	Art	Datum Uhrzeit	Treffpunkt sportliche Veranstaltung (Hinweise, Strecke-Ziel)	Verantwortlicher/ Übungsleiter	Länge
2	NW	<b>Do.09.01.25</b> 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Wintergarten <u>Nordic Walking:</u> Globus	Frenzel, M.	12 km
3	NW	<b>Do.16.01.25</b> 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Wintergarten <u>Nordic Walking:</u> Pforten-Collis-Lasur	Haertel, J.	12 km
4	Ver- anst.	<b>Fr.17.01.25</b> 14.00	<u>Treffpunkt:</u> Ostvorstädtische Turnhalle <b>Erinnerungen (Soli - Videos )</b>	Melzer, E.	
5	NW	<b>Do.23.01.25</b> 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Untermhäuser Brücke <u>Nordic Walking:</u> Stadtwald	Melzer, E.	12 km
6	SW	<b>So.26.01.25</b> 10.00-14.30	<u>Treffpunkt:</u> Mohlsdorf Parkplatz Goethestr. 2a <u>So-Wanderung:</u> <b>Tiergehege Greiz - Schlöteiche</b>	Trempert, E. (Anmeldung bis 12.01.25 Tel. 0174 30 73 290)	10 km
7	NW	<b>Do.30.01.25</b> 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Bad Köstritz am goldenen Löwen <u>Nordic Walking:</u> Herrenallee - Rosenhügel	Haase, I.	8,5 km
8	NW	<b>Do.06.02.25</b> 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Netto-Parkplatz Dornaer Strasse <u>Nordic Walking:</u> Laasen-Globus-Reuss-Park	Melzer, E.	12 km
9	Ver Anst.	<b>Sa.08.02.25</b> 12.00-15.00	<u>Treffpunkt:</u> Bowling-Bahn im UCI Mittagessen und Bowling (max. 60 Teiln.)	Schütz, B. (Anmeldung bis 19.12.24 z. Jahresabschluss Ossel)	
10	Ver- anst.	<b>Mi.12.02.25</b> 14.00	<u>Treffpunkt:</u> Ostvorstädtische Turnhalle <b>Mitglieder-/Wahlversammlung</b>	Melzer, E. / Heße, R.	
11	NW	<b>Do.13.02.25</b> 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Parkplatz im Gessental am Klärwerk <u>Nordic Walking:</u> Tagebaurundwanderweg Buga-Gelände Ronneburg	Haertel, J.	12 km
12	NW	<b>Do.20.02.25</b> 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Haltestelle/Parkplatz Zeulenrodaer Strasse <u>Nordic Walking:</u> Dürrenebersdorf-Fuchsturm	Trempert, E.	10 km
13	SW	<b>So.23.02.25</b> 8.45-14.30	<u>Treffpunkt:</u> wird noch mitgeteilt <u>So-Wanderung:</u> <b>wird noch mitgeteilt</b>	Matias, Siegfried (Anmeldung bis 16.02.25) Tel. 0365-20453731	?? km
14	NW	<b>Do.27.02.25</b> 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Unterröppisch/Kirche <u>Nordic Walking:</u> Röppisch-Schafpreskeln-Zedlitz	Ammersdörfer, W.	11 km
15	NW	<b>Do.06.03.25</b> 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Langenberg Bus-Endhaltestelle <u>Nordic Walking:</u> Saugraben-Heinrichhall-Langenberg	Frenzel, M.	12 km
16	SW	<b>So. 09.03.25</b> 09.30-16.30	<u>Treffpunkt:</u> wird noch mitgeteilt <u>So-Wanderung:</u> <b>wird noch mitgeteilt</b>	Matias, Siegfried (Anmeldung bis 02.03.25) Tel. 0365-20453731	?? km
17	Ver- anst.	<b>Mi.12.03.25</b> 14.00	<u>Treffpunkt:</u> Ostvorstädtische Turnhalle <b>1. Fahrtenleiterberatung 2025</b>	Melzer, E. / Haertel, J. Schütz, B.	
18	RW	<b>Sa.15.03.25</b> A, B1, B2, C	<u>Treffpunkt:</u> Pavillon am Orangerieplatz <b>Saisonanfahren 2024</b>	Haertel, J.	45, 35, 25 km