

Radfahrerklub Solidarität 1895 Gera e.V.



Fitness- und Veranstaltungsplan Winter 2019/Frühjahr 2020

Winterfitness

Gymnastik ab Di.15.10. von 16:00 - 17:30 Uhr jeden weiteren Di
Tischtennis ab Di.15.10. von 17:30 - 20:00 Uhr jeden weiteren Di
Nordic-Walking ab Do.17.10. von 10:00 -13:00 Uhr jeden weiteren Do
So-Wanderungen ab So.20.10.von 10:15 -14:30 Uhr monatlich

Unsere Ansprechpartner/Verantwortlichen beim Winterfitness:

Helmut Friedrich	Tischtennis-Training	Tel.:0365 33594
Klaus Fischer	Nordic-Walking	Tel.:036603 67280
Ulli Schreiber	Gymnastik-Training	Tel.:0365 7102573
Manfred Frenzel	Sonntag-Wanderungen	Tel.:0163 1707358

Achtung: Änderungen zur Planung sind jederzeit möglich!

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

Ansprechpartner des Vereins:

- 1.Vorsitzender: Eckhard Melzer, Maxim-Gorki-Str. 7, 07546 Gera,
Tel.. 0365 5521844
- 2.Vorsitzender: Manfred Krüger, Am Mäderteiche 35, 07570 Burkensdorf,
Tel.036603 63375

Fitness- und Veranstaltungsplan Winter 2019

Lfd Nr.	Art	Datum Uhrzeit	Treffpunkt sportliche Veranstaltung (Hinweise,Strecke-Ziel)	Verantwortlicher/ Übungsleiter	Länge
68	NW	Do.17.10.19 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Bauernhäusel <u>Nordic Walking:</u> Gessental-Collis-Kaimberg-Lasur-Pforten	Fischer, K..	13 km
69	FW	So.20.10.19 10.00-14.30	<u>Treffpunkt:</u> : Parkplatz Lindenhof/Scheubengrobsdorf <u>So-Wanderung:</u> Lindenhof-Lerchenberg-Käseschenke	Frenzel, M. (Anmeldung bis 16.10.19)	14 km
70	Ver- anst.	Mi.23.10.19 14.00-17.00	<u>Treffpunkt:</u> Klubraum Ostvorstädtische Turnhalle 2.Fahrtenleiterberatung 2019	Melzer, E. Krüger, M.	
71	NW	Do.24.10.19 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Ossel <u>Nordic Walking:</u> Leumnitz-Globus-Ossel	Friedrich, H.	12 km
72	NW	Do.31.10.19 06.45-14.30	<u>Treffpunkt:</u> Bahnhof Gera Abfahrt: 07:04 Uhr <u>Nordic Walking:</u> Bad Elster Grün CZ	Zetlmeisl, E./Krüger, M. (Anmeldung bis 25.10.19)	14 km
73	NW	Do.07.11.19 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Meilitz <u>Nordic Walking:</u> Untitz- Wünschendorf	Fischer, K.	14 km
74	NW	Do.14.11.19 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Zwötzen/Kirche <u>Nordic Walking:</u> Alt-Taubenpreskeln-Paris/Lengefeld-Kauern	Melzer, E.	12 km
75	FW	So.17.11.19 10.15-14.30	<u>Treffpunkt:</u> Haltestelle Heinrichstraße/ Arkaden <u>So-Wanderung:</u> Uhaus-Ernsee-Frankenthal	Frenzel, M. (Anmeldung bis 13.11.19)	13 km
76	NW	Do.21.11.19 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Reuß-Park (Bushaltestelle) <u>Nordic Walking:</u> Bieblach-Laasener Grund - Globus	Melzer, E..	12 km
77	Ver- anst.	Do.28.11.19 15.00-18.00	<u>Treffpunkt:</u> Klubraum Ostvorstädtische Turnhalle Jahresausklang/Siegerehrung/Adventfeier 2019	Krüger, M. Günzel, A.	
78	Ver- anst.	Mi. 04.12.19 16.00-17.30	<u>Treffpunkt:</u> Vereinsraum Ostvorstädtische Turnhalle Radfahren und Herzgesundheit (Arztvortrag)	Melzer, E.. Dr. Masri-Zada	
79	NW	Do.05.12.19 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Straba-Endhaltestelle Lusan <u>Nordic Walking:</u> Zeulsdorf-Dü.ebersd.-Waldhaus-Martinshöhe	Fischer, K.	12 km
80	NW	Do.12.12.19 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Süd-Bahnhof Gera Abfahrt : 09:04 Uhr Weihnachtsmarkt Plauen Ankunft: Plauen / Mitte	Zetlmeisl, E.	
81	FW	So.15.12.19 06:45-17:00	<u>Treffpunkt:</u> Süd-Bahnhof Gera Abfahrt: 07:04 Uhr <u>So-Wanderung:</u> Elsterquelle (Verpflegung mitnehmen, Einkehr erst zum Kaffee)	Frenzel, M. (Anmeldung bis 11.12.19)	12 km
82	NW	Do.19.12.19 10.00-12.00	<u>Treffpunkt:</u> Orangerieplatz <u>Nordic Walking:</u> Ferberturm-Weihnachtsmarkt	Melzer, E.	5 km

Fitness- und Veranstaltungsplan Frühjahr 2020

Lfd Nr.	Art	Datum Uhrzeit	Treffpunkt sportliche Veranstaltung (Hinweise, Strecke-Ziel)	Verantwortlicher/ Übungsleiter	Länge
1	NW	Do.09.01.20 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Langenberg Bus-Endhaltestelle <u>Nordic Walking:</u> Saugraben-Heinrichhall-Brauerei-Langenberg	Friedrich, H.	12 km
2	FW	So.12.01.20 09.45-16.30	<u>Treffpunkt:</u> Gera, Hbf (Abfahrt:10:01Uhr) <u>So-Wanderung:</u> Leipziger Parks + Plagwitz	Frenzel, M. (Anmeldung bis 08.01.20)	10 km
3	NW	Do.16.01.20 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Wintergarten <u>Nordic Walking:</u> Collis-Colliser Alpen-Zschippern	Krüger, M.	12 km
4	NW	Do.23.01.20 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Wintergarten <u>Nordic Walking:</u> Pforten-Leumnitz-Ferberturm	Friedrich, H.	12 km
5	NW	Do.30.01.20 10.00-14.30	<u>Treffpunkt:</u> Straba-Haltestelle Bieblach-Ost <u>Nordic Walking:</u> Roschütz-Agnesruh (Armee)	Melzer, E. (Anmeldung bis 27.01.20)	15 km
6	NW	Do.06.02.20 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Langenberger Steg <u>Nordic Walking:</u> Hartmannsdorf-Bad Köstritz	Frenzel, M.	12 km
7	Ver- anst.	Do.06.02.20 15.00-18.00	<u>Treffpunkt:</u> Ossel Jahres-Mitgliederversammlung	Melzer, E.	
8	NW	Do.13.02.20 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Unterröppisch/Kirche <u>Nordic Walking:</u> Röppisch-Schafspreskeln-Zedlitz	Fischer, K.	12 km
9	NW	Do.20.02.20 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Bad Köstritz Bahnhof <u>Nordic Walking:</u> Bad Köstritz – Steinbrücken- Brauerei	Krüger, M.	12 km
10	FW	So.23.02.20 09.45-16.00	<u>Treffpunkt:</u> Gera Hbf. (Abfahrt 10.05 Uhr) <u>So-Wanderung:</u> Jena(West) - Rautal (Winterlinge)	Frenzel, M. (Anmeldung bis 19.02.20)	10 km
11	NW	Do.27.02.20 10.00-14.00	<u>Treffpunkt:</u> Parkplatz Langenberger Steg <u>Nordic Walking:</u> Cosse-Hartmannsdorf-Herrenallee-Brauerei	Fischer, K.	15 km
12	NW	Do.05.03.20 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Parkplatz Langenberger Steg <u>Nordic Walking:</u> Cosse-Mühlsdorf-Töppeln-Thieschitz	Krüger, M.	12 km
13	NW	Do.12.03.20 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Dorna, Dornaer Gaststübl <u>Nordic Walking:</u> Dorna-Zschippach-Negis-Dorna	Melzer, E..	12 km
14	Ver- anst.	Fr.13.03.20 16.30-22.00	<u>Treffpunkt:</u> Volkshaus Gera-Zwötzen Festveranstaltung 125 Jahre Verein	Melzer, E. Zettl, Rolf	
15	FW	So.15.03.20 09.00-15.00	<u>Treffpunkt:</u> Bahnhof Gera-Süd (Abfahrt 9.06 Uhr) <u>So-Wanderung:</u> Greiz-Waldhaus-Neumühle	Frenzel, M. (Anmeldung bis 09.03.20)	14 km
16	Ver- anst.	Mi.18.03.20 14.00-17.00	<u>Treffpunkt:</u> Klubraum Ostvorstädtische Turnhalle 1.Fahrtenleiterberatung 2020	Melzer, E. Krüger, M.	
17	RW C, ö	Sa.21.03.20 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Pavillion am Orangerieplatz Saisonanfahren 2020 nach Wünschendorf/E.	Melzer, E. Fischer, K.	25 km 40 km