

Radfahrerklub Solidarität 1895 Gera e.V.



Fitness- und Veranstaltungsplan Winter 2023/Frühjahr 2024

Winterfitness

Tischtennis	ab Mo. 16.10. von 16:00 - 18:00 Uhr jeden weiteren Mo.
Gymnastik	ab Di. 17.10. von 16:00 - 17:30 Uhr jeden weiteren Di.
Nordic-Walking	ab Do. 19.10. von 10:00 - 13:00 Uhr jeden weiteren Do.
So-Wanderungen	ab So. 29.10. von 10:00 - 14:30 Uhr monatlich

Unsere Ansprechpartner/Verantwortlichen bei der Winterfitness:

Wolfgang Schöniger	Tischtennis-Training	Tel.:0151 5724 1005
Klaus Fischer	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 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 2023/24

Lfd Nr.	Art	Datum Uhrzeit	Treffpunkt sportliche Veranstaltung (Hinweise, Strecke-Ziel)	Verantwortlicher/ Übungsleiter	Länge
63	NW	Do.19.10.23 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Meilitz <u>Nordic Walking:</u> Untitz- Wünschendorf	Fischer, K.	14 km
64	Ver- anst.	Mi.15.11.23 14.00-16.00	<u>Treffpunkt:</u> Ostvorstädtische Turnhalle Fahrtenleiterberatung und -schulung	Melzer, E. / Haertel, J. / Schütz, B.	
65	NW	Do.26.10.23 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Kraftsdorf, Str.d. Einheit 12 <u>Nordic Walking:</u> Tesse (mit neuem Bistro)	Bräuner, Erika	12 km
66	SW	So.29.10.23 10.00-14.30	<u>Treffpunkt:</u> Untermhäuser Brücke <u>So-Wanderung:</u> Stadtwald - Waldhaus	Melzer, E. (Anmeldung bis 25.10.23) Tel. 0176 4335 0109	10 km
67	NW	Do.02.11.23 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Netto-Parkplatz Windischenbernsdorf <u>Nordic Walking:</u> Stadtwald	Kalauch, J.	12 km
68	NW	Do.09.11.23 10.00-14.00	<u>Treffpunkt:</u> Parkplatz Langenberger Steg <u>Nordic Walking:</u> Cosse-Hartmannsdorf-Herrenallee	Fischer, K.	15 km
69	NW	Do.16.11.23 10.15-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Harpersdorf Bushaltestelle <u>Nordic Walking:</u> Rüdersdorf	Bräuner, E.	12 km
70	SW	So.19.11.23 09.00-17.00	<u>Treffpunkt:</u> Hbf. Gera 8.45Uhr <u>So-Wanderung:</u> Triebtal-Talsperre Pöhl-Jocketa	Krüger, M. (Anmeldung bis 10.11.23) Tel. 0160 9338 2636	10 km
71	NW	Do.23.11.23 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Dorna Gaststüb'l <u>Nordic Walking:</u> Wüstenhain-Zschippach	Melzer, E.	12 km
72	NW	Do.30.11.23 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Straba-Endhaltestelle Zwätzen <u>Nordic Walking:</u> Taubenpreskeln	Heise, W.	12 km
73	Ver anst.	Fr.08.12.23 15.00-18.00	<u>Treffpunkt:</u> Ossel <u>Jahresabschlussveranstaltung</u>	Hesse, R./Melzer, E.	
74	SW	So.10.12.23 10.15-14.30	<u>Treffpunkt:</u> wird noch mitgeteilt <u>So-Wanderung:</u> wird noch mitgeteilt	Heinrich, N. (Anmeldung bis 01.12.23) Tel. 0365 4869032	?? km
75	NW	Do.14.12.23 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Alte Kaufhalle Bieblach-Ost (Künast-Wst.) <u>Nordic Walking:</u> Roschütz-Agnesruh-Hain (Armee)	Fischer, K. (Anmeldung bis 11.12.23) Tel. 0151 6819 5476	15 km
76	NW	Do.21.12.23 10.00-12.00	<u>Treffpunkt:</u> Orangerieplatz <u>Nordic Walking:</u> Ferberturm-Weihnachtsmarkt	Melzer, E.	5 km

Fitness- und Veranstaltungsplan Winter 2023/24

Lfd Nr.	Art	Datum Uhrzeit	Treffpunkt sportliche Veranstaltung (Hinweise, Strecke-Ziel)	Verantwortlicher/ Übungsleiter	Länge
1	Ver Anst.	Do.04.01.24 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Netto-Parkplatz Windischenbernsdorf <u>Nordic Walking:</u> Töppeln	Kalauch, J.	12 km
2	NW	Do.11.01.24 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Wintergarten <u>Nordic Walking:</u> Collis-Colliser Alpen-Zschippern	Fischer, K.	12 km
3	SW	So.14.01.24 10.00-14.30	<u>Treffpunkt:</u> wird noch mitgeteilt <u>So-Wanderung:</u> wird noch mitgeteilt	Jäger, J. (Anmeldung bis 06.01.23) Tel. 0176 4335 0109	12 km
4	NW	Do.18.01.24 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Wintergarten <u>Nordic Walking:</u> Pforten-Leumnitz-Ferberturm	Haertel, J.	12 km
5	NW	Do.25.01.24 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Untermhäuser Brücke <u>Nordic Walking:</u> Stadtwald	Melzer, E.	12 km
6	NW	Do.01.02.24 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Langenberger Steg <u>Nordic Walking:</u> Hartmannsdorf-Bad Köstritz	Ines Haase	12 km
7	NW	Do.08.02.24	<u>Treffpunkt:</u> Netto-Parkplatz Dornaer Strasse <u>Nordic Walking:</u> Laasen-Globus-Reuss-Park	Melzer, E.	12 km
8	NW	Do.15.02.24 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Kuhcafe Kauern <u>Nordic Walking:</u> Tagebaurundwanderweg Buga-Gelände Ronneburg	Haertel, J.	10 km
9	NW	Do.22.02.24 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Haltestelle/Parkplatz Zeulenrodaer Strasse <u>Nordic Walking:</u> Dürrenebersdorf-Fuchsturm	Trempert, E.	10 km
10	SW	So.25.02.24 8.45-14.30	<u>Treffpunkt:</u> wird noch mitgeteilt <u>So-Wanderung:</u> wird noch mitgeteilt	Matias, Siegfried (Anmeldung bis 16.02.24) Tel. 0365-20453731	?? km
11	NW	Do.29.02.24 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Unterröppisch/Kirche <u>Nordic Walking:</u> Röppisch-Schafpreskeln-Zedlitz	Fischer, K.	12 km
12	Ver- anst.	Mi.13.03.24 14.00-16.00	<u>Treffpunkt:</u> Ostvorstädtische Turnhalle 1. Fahrtenleiterberatung 2024	Melzer, E. / Haertel, J. Schütz, B.	
13	NW	Do.07.03.24 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Langenberg Bus-Endhaltestelle <u>Nordic Walking:</u> Saugraben-Heinrichhall-Langenberg	Frenzel, M.	12 km
14	SW	So. 10.03.24 09.30-16.30	<u>Treffpunkt:</u> wird noch mitgeteilt <u>So-Wanderung:</u> wird noch mitgeteilt	Matias, Siegfried (Anmeldung bis 08.03.24) Tel. 0365-20453731	?? km
15	RW	Sa. 16.03.24 A, B1, B2, C	<u>Treffpunkt:</u> Pavillon am Orangerieplatz Saisonanfahren 2024	Haertel, J. 45, 35, 25 km	