

TCH Trainingsplan

April 2018



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter		Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG
31.03.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia	Siegfried	AF	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	Ja
			LB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training	
			LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
02.04.	Mo	18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	AquaFit	
		20:45 - 21:45	TB			UWR	kein Training - Feiertag !!	
03.04.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
04.04.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
05.04.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
07.04.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Dirk	Judith	AF	REA-Seminar Transport des "verunfallten" Tauchpartners an die Wasseroberfläche, an der Wasseroberfläche zum Ufer bzw. Boot schleppen und anschließend an Land bzw. an Bord Demonstrieren der stabilen Seitenlage Demonstrieren der stabilen Seitenlage Achtung: ab 13:00 Uhr Theorie im Clubheim, Pflicht für Anfänger	Ja
			LB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training	
			LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
09.04.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
10.04.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
11.04.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
12.04.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
14.04.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia	Siegfried	AF	Tarrierübung mit kompletter Ausrüstung und Anzug BLEICHECK !!! Alle Anfänger mit kompletter Ausrüstung (Anzug, Bleiquart, Blei, usw.) zur Bleibestimmung.	Ja
			LB	Marco		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Marco		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
			LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
16.04.	Mo	20:45 - 21:45	SB	Ruth		Alle	AquaFit	
17.04.	Di	17:00 - 18:00	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
18.04.	Mi	20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Konditionstraining	
17.04.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
		18:00 - 19:30	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
19.04.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
21.04.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Marco	Siegfried	AF	Tarrierübung mit kompletter Ausrüstung und Anzug BLEICHECK !!! Alle Anfänger mit kompletter Ausrüstung (Anzug, Bleiquart, Blei, usw.) zur Bleibestimmung.	Ja
			LB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Marco		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
			LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
23.04.	Mo	20:45 - 21:45	SB	Ruth		Alle	AquaFit	
24.04.	Di	17:00 - 18:00	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
25.04.	Mi	20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
24.04.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
		18:00 - 19:30	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
26.04.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
28.04.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training	
			LB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle) - freies Training	
30.04.	Mo	18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
		18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	AquaFit	
30.04.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	

**Reanimations Seminar
13:00 - 17:00 Uhr**

**UW-Jenga
19:30 - 21:00 Uhr**

**Bodensee
Wochenende
mit "Jura"**

AF = Anfängerausbildung
TB = Tiefes Becken
LB = Langes Becken
SB = Lehrschwimm-Becken (Keller)
FB = Freibad

Die Trainings- und Ausbildungsinhalte können von den Trainer(Inne)n bei Bedarf geändert werden!