

# TCH Trainingsplan

November 2018



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter	Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG	
27.10.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
			LB	Claudia	Judith	AF	Richtiger Umgang mit Maske, Schnorchel und Flossen Schwimmstile	Nein
		18:45 - 19:30	TB	Christian		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit			
29.10.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB			Alle	Apnoe- und Konditionstraining - freies Training	
30.10.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
31.10.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
01.11.	Do	20:30 - 21:45	TB			UWR	<b>Feiertag - kein Training</b>	
		17:00 - 18:00	LB			Flossies	<b>Feiertag - kein Training</b>	
03.11.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
			LB	Marco		AF	ABC-Ausbildung Tauchkurs	Nein
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB			Flossies	<b>kein Training - Rhenwellepokal</b>	
18:45 - 19:30	SB	Ruth		Aquafit	Aquafit			
05.11.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
06.11.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
07.11.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
08.11.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
10.11.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Siegfried		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
			LB	Claudia	Judith	AF	ABC-Ausbildung Tauchkurs	Nein
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Siegfried		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit			
12.11.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
13.11.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
14.11.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
15.11.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
17.11.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia	Judith	AF	ABC-Ausbildung Tauchkurs	
			LB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	Nein
		18:45 - 19:30	TB	Christian		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit			
19.11.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Danny		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
20.11.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
21.11.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
21.11.	Mi	19:00 - 21:00	Dirk		AF	Medizineinführung für die Geräteausgabe (Clubheim)		
22.11.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
24.11.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Nobbe	Judith	AF	ABC-Ausbildung Tauchkurs	
			LB	Siegfried		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	Nein
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Siegfried		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB			Flossies	<b>kein Training - Leipziger Sprintpokal</b>	
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit			
26.11.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe Streckentauchen max.	
27.11.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
28.11.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
28.11.	Mi	19:00 - 21:00	Marco		AF	Gerätekunde und -ausgabe (Clubheim)		
29.11.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	

**17.11. Gansessen**

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!