

TCH Trainingsplan

Dezember 2018



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter		Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG
24.11.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Nobbe	Judith	AF	ABC-Ausbildung Tauchkurs	Nein
			LB	Siegfried		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Siegfried		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB			Flossies	kein Training - Leipziger Sprintpokal	
26.11.	Mo	18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit	
		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	Geräteausgabe (Clubheim)	
29.11.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
01.12.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Nobbe	Judith	AF	Richtiger Umgang mit Gerät (Zusammenbau, Anlegen, usw.) Schwimmen mit Gerät an der Oberfläche Erste Tauch- und Tarierübungen	Ja
			LB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		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			
03.12.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Danny		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
04.12.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
05.12.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
06.12.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
08.12.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia		AF	Richtiger Umgang mit Gerät (Zusammenbau, Anlegen, usw.) Schwimmen mit Gerät an der Oberfläche Erste Tauch- und Tarierübungen	Ja
			LB	Siegfried		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		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			
10.12.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Danny		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
11.12.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
12.12.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
13.12.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
15.12.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia	Judith	AF	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	JA
			LB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB			Flossies	Kein Training - Südtrophy	
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit			
17.12.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Danny		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
18.12.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
19.12.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
20.12.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
22.12.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia		AF	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	JA
			LB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		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			
24.12.	Mo	20:45 - 21:45	TB			UWR		
		20:45 - 21:45	LB			Alle		
25.12.	Di	17:00 - 18:00	LB			Flossies		
26.12.	Mi	19:00 - 20:00	LB			Flossies	Ferien - kein Training	
27.12.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR		
		17:00 - 18:00	LB			Flossies	Ferien - kein Training	
29.12.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia		AF	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	JA
			LB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Lukasz		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Ferien - kein Training	
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit			
31.12.	Mo	20:45 - 21:45	TB			UWR		
		20:45 - 21:45	LB			Alle		

Weihnachtsessen

Weihnachten

Silvester

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!