

# TCH Trainingsplan

Januar 2019



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter	Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG	
29.12.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia	AF	<b>Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät</b>	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	Ferien - kein Training		
31.12.	Mo	18:00 - 18:45	SB	Ruth	Alle	AquaFit		
		20:45 - 21:45	TB		UWR	Kein Training		
01.01.	Di	20:45 - 21:45	LB		Alle	Kein Training		
02.01.	Mi	17:00 - 18:00	LB		Flossies	Ferien - kein Training		
		19:00 - 20:00	LB		Flossies	Ferien - kein Training		
03.01.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB		Flossies	Ferien - kein Training		
05.01.	Sa	18:00 - 18:45	TB		AF	Kein Training	Nein	
			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		
		18:00 - 19:30	LB		Flossies	Ferien - Kein Training		
18:00 - 18:45	SB	Ruth	Alle	AquaFit				
07.01.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried	Alle	Apnoe- und Konditionstraining		
08.01.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining		
09.01.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining		
10.01.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
12.01.	Sa	18:00 - 18:45	TB		AF	Kein Training	Nein	
			LB		Alle	Kein Training		
		18:45 - 19:30	TB		UWR	Kein Training		
			LB		Alle	Kein Training		
		18:00 - 19:30	LB	Kutte	Flossies	Konditionstraining		
18:00 - 18:45	SB	Ruth	Alle	AquaFit				
14.01.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Marco	Alle	Apnoe- und Konditionstraining		
15.01.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining		
16.01.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining		
17.01.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
19.01.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Maik	Claudia, Judith	AF	<b>Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät</b>	JA
			LB	Nobbe	Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)		
		18:45 - 19:30	TB	Stephan	UWR	Technik - Spielen		
			LB	Nobbe	Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)		
		18:00 - 19:30	LB	Kutte	Flossies	Konditionstraining		
18:00 - 18:45	SB	Ruth	Alle	AquaFit				
21.01.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Marco	Alle	Apnoe- und Konditionstraining		
22.01.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining		
23.01.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining		
24.01.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
26.01.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Maik	Claudia	AF	<b>Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät</b>	JA
			LB	Nobbe	Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)		
		18:45 - 19:30	TB	Stephan	UWR	Technik - Spielen		
			LB	Nobbe	Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)		
		18:00 - 19:30	LB	Kutte	Flossies	Konditionstraining		
18:00 - 18:45	SB	Ruth	Alle	AquaFit				
28.01.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Marco	Alle	Apnoe- und Konditionstraining		
29.01.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining		
30.01.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining		
31.01.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	

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!