

# TCH Trainingsplan

Februar 2019



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter		Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG	
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	Nico			UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion		Flossies	Konditionstraining	
02.02.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia	Judith		<b>AF</b>	<b>Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät</b>	JA
			LB	Nobbe			Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Christian			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			
04.02.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan			UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried			Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
05.02.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia			Flossies	Konditionstraining	
06.02.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn			Flossies	Konditionstraining	
06.02.	Mi	19:00 Theorieunterricht Thema "Tauchausrüstung" Referent Marco							
07.02.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico			UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion		Flossies	Konditionstraining	
09.02.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Nobbe	Judith		<b>AF</b>	<b>Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät</b>	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			
11.02.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan			UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco			Alle	Apnoe CO2 Tabellenstraining	
12.02.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia			Flossies	Konditionstraining	
13.02.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn			Flossies	Konditionstraining	
13.02.	Mi	19:00 Theorieunterricht Thema "Medizin" Referent Dirk							
14.02.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico			UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion		Flossies	Konditionstraining	
16.02.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia	Maik		<b>AF</b>	<b>Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät</b>	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			
18.02.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan			UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco			Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
19.02.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia			Flossies	Konditionstraining	
20.02.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn			Flossies	Konditionstraining	
20.02.	Mi	19:00 Theorieunterricht Thema "Tauchpraxis" Referent Marco							
21.02.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico			UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion		Flossies	Konditionstraining	
23.02.	Sa	18:00 - 18:45	TB				<b>AF</b>	kein Training	
			LB				Alle	kein Training	
		18:45 - 19:30	TB				UWR	kein Training	
			LB				Alle	kein Training	
		18:00 - 19:30	LB				Flossies	kein Training	
18:00 - 18:45	SB	Ruth			Alle	Aquafit			
25.02.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan			UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco			Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
26.02.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia			Flossies	Konditionstraining	
27.02.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn			Flossies	Konditionstraining	
27.02.	Mi	19:00 Theorieunterricht Thema "Physik" Referent Claudia							
28.02.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico			UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion		Flossies	Konditionstraining	

**Jugendtauchturnier**

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!