

# TCH Trainingsplan

März 2019



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter	Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG	
23.02.	Sa	18:00 - 18:45	TB		AF	kein Training	<b>Jugendtauchturnier</b>	
			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	
02.03.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Maik	Claudia, Judith	AF	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	Ja
			LB	Lukasz	Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)		
		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		
04.03.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	<b>Rosenmontag</b>	
		20:45 - 21:45	LB		Alle	freies Training		
05.03.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining		
06.03.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining		
07.03.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico	UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
09.03.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Maik	Claudia	AF	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	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		
11.03.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Marco	Alle	CO2 Tabellenttraining		
12.03.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining		
13.03.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining		
13.03.	Mi	19:00 Theorieunterricht Thema "Umwelt" Referent Nobbe						
14.03.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico	UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
16.03.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Maik	Judith	Alle	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	Ja
			LB	Lukasz	Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)		
		18:45 - 19:30	TB	Christian	UWR	Technik - Spielen		
			LB	Lukasz	Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)		
		18:00 - 19:30	LB		Flossies	Kein Training - Süddeutsche Meisterschaften		
		18:00 - 18:45	SB	Ruth	Alle	Aquafit		
18.03.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried	Alle	Apnoe- und Konditionstraining		
19.03.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining		
20.03.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining		
20.03.	Mi	19:00 Theorieunterricht "Tauchgangsberechnung und Prüfungsvorbereitung" Referent Maik						
21.03.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico	UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
23.03.	Sa	18:00 - 18:45	TB		AF	kein Training wegen HV !!	Nein	
			LB	Siegfried	Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)		
		18:45 - 19:30	TB	Christian	UWR	Technik - Spielen		
			LB	Siegfried	Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)		
		18:00 - 19:30	LB		Flossies	Kein Training - WorldCup Lignano Sabbiadoro		
		18:00 - 18:45	SB	Ruth	Alle	Aquafit		
25.03.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Marco	Alle	Apnoe- und Konditionstraining		
26.03.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining		
27.03.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining		
27.03.	Mi	19:00 Theorieprüfung Referenten Maik, Marco und Dirk						
28.03.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico	UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
30.03.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Maik	Judith	AF	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	Ja
			LB	Lukasz	Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)		
		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		

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!