

TCH Trainingsplan

April 2019



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter		Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG	
30.03.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Maik	Judith	AF	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	Ja	
			LB	Lukasz		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)		
		18:45 - 19:30	TB	Christian		UWR	Technik - Spielen		
			LB	Lukasz		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)		
01.04.	Mo	18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining		
		20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
02.04.	Di	18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit		
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Konditionstraining		
03.04.	Mi	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining		
03.04.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining		
03.04.	Mi	19:00 "Tauchen auf Gozo" Referent Nobbe							
04.04.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining		
06.04.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Dirk	Judith, Nobbe	AF	REA-Seminar Transport des "verunfallten" Tauchpartners an die Wasseroberfläche, an der Wasseroberfläche zum Ufer bzw. Boot schleppen und anschließend an Land bzw. an Bord Demonstrieren der stabilen Seitenlage Demonstrieren der stabilen Seitenlage Achtung: ab 13:00 Uhr Theorie im Clubheim, Pflicht für Anfänger	Ja	
			LB	Siegfried		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)		
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen		
			LB	Siegfried		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)		
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining		
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit				
08.04.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried		Alle	Konditionstraining		
09.04.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining		
10.04.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining		
11.04.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining		
13.04.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Nobbe	Judith	AF	Tarierübung mit kompletter Ausrüstung und Anzug BLEICHECK !!! Alle Anfänger mit kompletter Ausrüstung (Anzug, Bleiqurt, Blei, usw.) zur Bleibestimmung.	Ja	
			LB	Lukasz		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)		
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen		
			LB	Lukasz		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)		
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining		
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit				
15.04.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Konditionstraining		
16.04.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining		
17.04.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining		
18.04.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining		
20.04.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Maik	Claudia	AF	Tarierübung mit kompletter Ausrüstung und Anzug BLEICHECK !!! Alle Anfänger mit kompletter Ausrüstung (Anzug, Bleiqurt, Blei, usw.) zur Bleibestimmung.	Ja	
			LB			Alle	Seniorentaining (offen für Alle) - freies Training		
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen		
			LB			Alle	Seniorentaining (offen für Alle) - freies Training		
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining		
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit				
22.04.	Mo	20:45 - 21:45	TB			UWR	kein Training - Feiertag !!		
		20:45 - 21:45	LB			Alle	kein Training - Feiertag !!		
23.04.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining		
24.04.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining		
25.04.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB			Flossies	kein Training - Deutsche Jugendmeisterschaften in Rostock		
27.04.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle	Seniorentaining (offen für Alle) - freies Training		
			LB			Alle	Seniorentaining (offen für Alle) - freies Training		
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen		
			LB			Alle	Seniorentaining (offen für Alle) - freies Training		
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining		
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit				
29.04.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried		Alle	Apnoe- und Konditionstraining		
30.04.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining		

Reanimations Seminar
13:00 - 17:00 Uhr

Bodensee
Wochenende
mit "Jura"

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!