

TCH Trainingsplan

Mai 2019



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter	Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG	
27.04.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle		
			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	
29.04.	Mo	18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
		18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit	
		20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
30.04.	Di	20:45 - 21:45	LB	Siegfried		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
		17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
01.05.	Mi	19:00 - 20:00	LB			Flossies	kein Training - Feiertag	
02.05.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
04.05.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle		
			LB	Claudia		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Claudia		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
06.05.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
07.05.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
08.05.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
09.05.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 19:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
11.05.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle		
			LB	Nobbe		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Nobbe		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
13.05.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
14.05.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
15.05.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
16.05.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 19:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
18.05.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle		
			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	
20.05.	Mo	18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit	
		20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
21.05.	Di	20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
		17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
22.05.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
22.05.	Mi	19:00 "Amerikanischer Ochsenfrosch" Referent Nobbe						
23.05.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 19:00	FB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
25.05.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle		
			LB	Nobbe		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Nobbe		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
27.05.	Mo	18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit	
		20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
28.05.	Di	20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
		17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
29.05.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
30.05.	Do	20:30 - 21:45	TB			UWR	kein Training - Feiertag	
		17:00 - 19:00	FB			Flossies	kein Training - Feiertag	

**Bodensee
Wochenende
mit "Jura"**

**Antauchen am
01.05.**

Himmelfahrt

AF = Anfängerausbildung
 TB = Tiefes Becken
 LB = Langes Becken
 SB = Lehrschwimm-Becken (Keller)
 FB = Freibad Neckarhalde

Die Trainings- und Ausbildungsinhalte können von den Trainer(Inne)n bei Bedarf geändert werden!