

TCH Trainingsplan

September 2019



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter		Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG
31.08.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle	Kein Training - Ferien	
			LB			Alle	Kein Training - Ferien	
		18:45 - 19:30	TB			UWR	Kein Training - Ferien	
			LB			Alle	Kein Training - Ferien	
02.09.	Mo	18:00 - 18:45	LB			Flossies	Kein Training - Ferien	
		20:45 - 21:45	TB			UWR	Kein Training - Ferien	
03.09.	Di	20:45 - 21:45	LB			Alle	Kein Training - Ferien	
		17:00 - 18:00	LB			Flossies	Kein Training - Ferien	
04.09.	Mi	19:00 - 20:00	LB			Flossies	Kein Training - Ferien	
05.09.	Do	20:30 - 21:45	TB			UWR	Kein Training - Ferien	
		17:00 - 18:00	LB			Flossies	Kein Training - Ferien	
07.09.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle	Kein Training - Ferien	
			LB			Alle	Kein Training - Ferien	
		18:45 - 19:30	TB			UWR	Kein Training - Ferien	
			LB			Alle	Kein Training - Ferien	
		18:00 - 19:30	LB			Flossies	Kein Training - Ferien	
09.09.	Mo	18:00 - 18:45	SB			Alle	Kein Training - Ferien	
		20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
10.09.	Di	20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Konditionstraining	
		17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
11.09.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
12.09.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
14.09.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle		
			LB	Siegfried		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
			TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
		18:45 - 19:30	LB	Siegfried		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
			LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
16.09.	Mo	18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	AquaFit	
		20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
17.09.	Di	20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Konditionstraining	
		17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
18.09.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
19.09.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
21.09.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle		
			LB	Claudia		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Claudia		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
23.09.	Mo	18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	AquaFit	
		20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
24.09.	Di	20:45 - 21:45	LB	Siegfried		Alle	Konditionstraining	
		17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
25.09.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
25.09.	Mi	19:00 - 21:00		Dirk			Theorie AK Nachtauchen	
26.09.	Do	20:30 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
28.09.	Sa	18:00 - 18:45	TB			Alle		
			LB	Jessika		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Stephan		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Jessika		Alle	Seniorenttraining (offen für Alle)	
		18:00 - 19:30	LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
30.09.	Mo	18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	AquaFit	
		20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Konditionstraining	

Flaschen sammeln Weindorf

Flaschen sammeln Weindorf

AK Orientierung

- 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!