

TCH Trainingsplan

Dezember 2019



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter		Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG
30.11.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Nobbe	Siegfried	AF Gruppe 2	Richtiger Umgang mit Gerät (Zusammenbau, Anlegen, usw.) Schwimmen mit Gerät an der Oberfläche Erste Tauch- und Tarierübungen	Ja
			LB	Lukasz		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Christian		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Lukasz		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
			LB	Kutte		Flossies	Konditionstraining	
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit			
02.12.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
03.12.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
04.12.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
05.12.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
07.12.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia	Maik	AF Gruppe 1	Richtiger Umgang mit Gerät (Zusammenbau, Anlegen, usw.) Schwimmen mit Gerät an der Oberfläche Erste Tauch- und Tarierübungen	Ja
			LB	Siegfried		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Christian		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			
09.12.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
10.12.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
11.12.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
12.12.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
14.12.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Maik	Siegfried	AF Gruppe 2	Richtiger Umgang mit Gerät (Zusammenbau, Anlegen, usw.) Schwimmen mit Gerät an der Oberfläche Erste Tauch- und Tarierübungen	Ja
			LB	Lukasz		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Christian		UWR	Technik - Spielen	
			LB	Lukasz		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
			LB			Flossies	Kein Training - Südtrophy	
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit			
16.12.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
17.12.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia		Flossies	Konditionstraining	
18.12.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn		Flossies	Konditionstraining	
19.12.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico		UWR	Spielen - Spielpraxis	
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
21.12.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia	Jessica	AF Gruppe 1	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	JA
			LB	Siegfried		Alle	Seniorentaining (offen für Alle)	
		18:45 - 19:30	TB	Christian		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			
23.12.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB	Marco		Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
24.12.	Di	17:00 - 18:00	LB			Flossies	Kein Training - Weihnachten	
25.12.	Mi	19:00 - 20:00	LB			Flossies	kein Training - Weihnachten	
26.12.	Do	20:30 - 21:45	TB			UWR	kein Training - Weihnachten	
		17:00 - 18:00	LB			Flossies	kein Training - Weihnachten	
28.12.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia		AF Gruppe 2	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)	
		18:00 - 19:30	LB			Flossies	Kein Training - Weihnachtsferien	
18:00 - 18:45	SB	Ruth		Alle	Aquafit			
30.12.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan		UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik	
		20:45 - 21:45	LB			Alle	Apnoe- und Konditionstraining	
31.12.	Di	17:00 - 18:00	LB			Flossies	kein Training - Silvester	

Weihnachten

Silvester

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!