

TCH Trainingsplan

Januar 2020



| Datum | Tag | Zeit | Wo | Übungsleiter | | Zielgruppe | Trainingsinhalt / Besonderheit | mit DTG |
|---------------|-----|---------------|----|--------------|---------|--------------------|--|-------------|
| 28.12. | Sa | 18:00 - 18:45 | TB | Claudia | | AF Gruppe 2 | 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 - Weihnachtsferien | |
| 18:00 - 18:45 | SB | Ruth | | Alle | AquaFit | | | |
| 30.12. | Mo | 20:45 - 21:45 | TB | | | UWR | Kein Training | |
| | | 20:45 - 21:45 | LB | | | Alle | Kein Training | |
| 31.12. | Di | 17:00 - 18:00 | LB | | | Flossies | Ferien - kein Training | |
| 01.01. | Mi | 19:00 - 20:00 | LB | | | Flossies | Ferien - kein Training | |
| 02.01. | Do | 20:30 - 21:45 | TB | Stephan | | UWR | Spielen - Spielpraxis | |
| | | 17:00 - 18:00 | LB | | | Flossies | Ferien - kein Training | |
| 04.01. | Sa | 18:00 - 18:45 | TB | | | AF | Kein Training | Nein |
| | | | LB | Nobbe | | Alle | Seniorenttraining (offen für Alle) | |
| | | 18:45 - 19:30 | TB | Stephan | | UWR | Technik - Spielen | |
| | | | LB | Nobbe | | Alle | Seniorenttraining (offen für Alle) | |
| | | 18:00 - 19:30 | LB | | | Flossies | Ferien - Kein Training | |
| 18:00 - 18:45 | SB | Ruth | | Alle | AquaFit | | | |
| 06.01. | Mo | 20:45 - 21:45 | TB | | | UWR | kein Training - Feiertag | |
| | | 20:45 - 21:45 | LB | | | Alle | kein Training - Feiertag | |
| 07.01. | Di | 17:00 - 18:00 | LB | Julia | | Flossies | Konditionstraining | |
| 08.01. | Mi | 19:00 - 20:00 | LB | Evelyn | | Flossies | Konditionstraining | |
| 09.01. | Do | 20:30 - 21:45 | TB | Stephan | | UWR | Spielen - Spielpraxis | |
| | | 17:00 - 18:00 | LB | Kutte | Marion | Flossies | Konditionstraining | |
| 11.01. | Sa | 18:00 - 18:45 | TB | | | AF | Kein Training | Nein |
| | | | LB | | | Alle | Kein Training | |
| | | 18:45 - 19:30 | TB | | | UWR | Kein Training | |
| | | | LB | | | Alle | Kein Training | |
| | | 18:00 - 19:30 | LB | Kutte | | Flossies | Konditionstraining | |
| 18:00 - 18:45 | SB | Ruth | | Alle | AquaFit | | | |
| 13.01. | Mo | 20:45 - 21:45 | TB | Stephan | | UWR | Schnelligkeit, Kondition und Technik | |
| | | 20:45 - 21:45 | LB | Siggi | | Alle | Apnoe- und Konditionstraining | |
| 14.01. | Di | 17:00 - 18:00 | LB | Julia | | Flossies | Konditionstraining | |
| 15.01. | Mi | 19:00 - 20:00 | LB | Evelyn | | Flossies | Konditionstraining | |
| 16.01. | Do | 20:30 - 21:45 | TB | Stephan | | UWR | Spielen - Spielpraxis | |
| | | 17:00 - 18:00 | LB | Kutte | Marion | Flossies | Konditionstraining | |
| 18.01. | Sa | 18:00 - 18:45 | TB | Maik | Claudia | AF Gruppe 1 | Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät | JA |
| | | | LB | Nobbe | | Alle | Seniorenttraining (offen für Alle) | |
| | | 18:45 - 19:30 | TB | Stephan | | 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 | | | |
| 20.01. | Mo | 20:45 - 21:45 | TB | Stephan | | UWR | Schnelligkeit, Kondition und Technik | |
| | | 20:45 - 21:45 | LB | Marco | | Alle | Apnoe- und Konditionstraining | |
| 21.01. | Di | 17:00 - 18:00 | LB | Julia | | Flossies | Konditionstraining | |
| 22.01. | Mi | 19:00 - 20:00 | LB | Evelyn | | Flossies | Konditionstraining | |
| 23.01. | Do | 20:30 - 21:45 | TB | Stephan | | UWR | Spielen - Spielpraxis | |
| | | 17:00 - 18:00 | LB | Kutte | Marion | Flossies | Konditionstraining | |
| 25.01. | Sa | 18:00 - 18:45 | TB | Maik | Claudia | AF Gruppe 2 | Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät | JA |
| | | | LB | Nobbe | | Alle | Seniorenttraining (offen für Alle) | |
| | | 18:45 - 19:30 | TB | Stephan | | 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 | | | |
| 27.01. | Mo | 20:45 - 21:45 | TB | Stephan | | UWR | Schnelligkeit, Kondition und Technik | |
| | | 20:45 - 21:45 | LB | Siggi | | Alle | Apnoe- und Konditionstraining | |
| 28.01. | Di | 17:00 - 18:00 | LB | Julia | | Flossies | Konditionstraining | |
| 29.01. | Mi | 19:00 - 20:00 | LB | Evelyn | | Flossies | Konditionstraining | |
| 30.01. | Do | 20:30 - 21:45 | TB | Stephan | | UWR | Spielen - Spielpraxis | |
| | | 17:00 - 18:00 | LB | Kutte | Marion | Flossies | Konditionstraining | |

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!