

TCH Trainingsplan

März 2020



Datum	Tag	Zeit	Wo	Übungsleiter	Zielgruppe	Trainingsinhalt / Besonderheit	mit DTG	
29.02.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia	AF Gruppe 2	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	Ja	
			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
18:00 - 18:45	SB	Ruth	Alle	Aquafit				
02.03.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried	Alle	Apnoe- und Konditionstraining		
03.03.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining		
04.03.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining		
04.03.	Mi	19:00 Theorieunterricht Thema "Tauchpraxis" Referent Claudia						
05.03.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico	UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
07.03.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia	AF Gruppe 1	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	Ja	
			LB	Nobbe	Alle			Seniorentaining (offen für Alle)
		18:45 - 19:30	TB	Christian	UWR			Technik - Spielen
			LB	Nobbe	Alle			Seniorentaining (offen für Alle)
		18:00 - 19:30	LB	Kutte	Flossies			Konditionstraining
18:00 - 18:45	SB	Ruth	Alle	Aquafit				
09.03.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Marco	Alle	freies Training		
10.03.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining		
11.03.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining		
11.03.	Mi	19:00 Theorieunterricht Thema "Umwelt" Referent Nobbe						
12.03.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico	UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
14.03.	Sa	18:00 - 18:45	TB		AF	kein Training wegen HV !!	Nein	
			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				
16.03.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Marco	Alle	CO2 Tabellenttraining		
17.03.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining		
18.03.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining		
18.03.	Mi	19:00 Theorieunterricht "Tauchgangsberechnung und Prüfungsvorbereitung" Referent Maik						
19.03.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico	UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
21.03.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia	AF Gruppe 2	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				
23.03.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried	Alle	Apnoe- und Konditionstraining		
24.03.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia	Flossies	Konditionstraining		
25.03.	Mi	19:00 - 20:00	LB	Evelyn	Flossies	Konditionstraining		
25.03.	Mi	19:00 Theorieprüfung Referenten Maik, Marco und Dirk						
26.03.	Do	20:30 - 21:45	TB	Nico	UWR	Spielen - Spielpraxis		
		17:00 - 18:00	LB	Kutte	Marion	Flossies	Konditionstraining	
28.03.	Sa	18:00 - 18:45	TB	Claudia	AF Gruppe 1	Übungen Grundtauchschein mit Tauchgerät	Ja	
			LB	Nobbe	Alle			Seniorentaining (offen für Alle)
		18:45 - 19:30	TB	Christian	UWR			Technik - Spielen
			LB	Nobbe	Alle			Seniorentaining (offen für Alle)
		18:00 - 19:30	LB	Kutte	Flossies			Konditionstraining
18:00 - 18:45	SB	Ruth	Alle	Aquafit				
30.03.	Mo	20:45 - 21:45	TB	Stephan	UWR	Schnelligkeit, Kondition und Technik		
		20:45 - 21:45	LB	Siegfried	Alle	Apnoe- und Konditionstraining		
31.03.	Di	17:00 - 18:00	LB	Julia	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!