

Trainingsplan Jugend & Erwachsene

TC-Seestern e.V. Braunschweig

Jugend: Mo. 18:00 – 19:00 Uhr

Erwachsen: Mo. 20:30 – 22:00 Uhr (Do. 21:30 – 22:30 Uhr)

im Sportbad Heidberg (Tel.: 26405-0) DTSA-Abnahmen nach Absprache

Datum	Trainingsthema	Kommentar	Trainer
2020-12-28	Silvester		
2021-01-04	Speckwegtraining		Dennis
2021-01-11	Schwimmstile / Leistungsabzeichen	Uhr/TC mit Stoppuhr	Holger
2021-01-18	Konditions-Gerätetraining		Dennis, Stefan R
2021-01-25	Zeit- und Streckentauchen / Kondition		Stefan R.
2021-02-01	Spiel und Spaß	Schulferien	Andreas
2021-02-08	Apnoe		Elmar
2021-02-15	Kölner Disziplin		Stephan
2021-02-22	Faschingstauchen	Rosenmontag	Dörte
2021-03-01	Zeit- und Streckentauchen		Beate
2021-03-08	Kondition		Stefan J.
2021-03-15	Nachttauchen		Andreas
2021-03-22	Apnoestress		Stefan R.
2021-03-29	Flossenschwimmen	Osterferien	Holger
2021-04-05	Gerätetraining (DTG Abnahmen)	Osterferien	Beate
2021-04-12	Ostermontag		
2021-04-19	Kondition (DTG Abnahmen)		Stephan
2021-04-26	Schwimmstile		Stefan J.
2021-05-03	Kölner Disziplin / Höhlentauchen		
2021-05-10	Unterwasserrugby		Dennis
2021-05-17	Spiel und Spaß		Andreas
2021-05-24	Partnerübungen		Stefan J.
2021-05-31	Pfingstmontag		
2021-06-07	Koordination		Stefan J.
2021-06-14	Gerätetraining / Tauchsicherheit / Konfig.	vollst. DTG, Kaltwassertauglich	Dennis
2021-06-21	Apnoe / Sauerstoff / Erste-Hilfe		Alex
2021-06-28	Zeit- und Streckentauchen		Beate
2021-07-05	Spiel und Spaß		

Den Anweisungen des Übungsleiters ist unbedingt Folge zu leisten.
Wer seinen Termin nicht wahrnehmen kann, muss aus Haftungsgründen den Vorstand rechtzeitig und direkt informieren.

Trainingsplan Jugend & Erwachsene

TC-Seestern e.V. Braunschweig

Jugend: Mo. 18:00 – 19:00 Uhr

Erwachsen: Mo. 20:30 – 22:00 Uhr (Do. 21:30 – 22:30 Uhr)

im Sportbad Heidberg (Tel.: 26405-0) DTSA-Abnahmen nach Absprache

Datum	Trainingsthema	Kommentar	Trainer
2021-07-12	Kondition		Holger
2021-07-19	Schwimm- & Tauchstile		Stefan J.
2021-07-26	Freigewässertauchen +	Schulferien	
2021-08-02	Freigewässertauchen +	Schulferien	
2021-08-09	Freigewässertauchen +	Schulferien	
2021-08-16	Freigewässertauchen +	Schulferien	
2021-08-23	Freigewässertauchen +	Schulferien	
2021-08-30	Freigewässertauchen +	Schulferien	
2021-09-06	Schwimmenlernen		Stefan J.
2021-09-13	Apnoestress	DTG Abnahme	Dennis
2021-09-20	Kölner Disziplin		Beate
2021-09-27	Kondition	DTG Check	Stephan
2021-10-04	Unterwasserrugby		Andreas
2021-10-11	Zeit- und Streckentauchen		
2021-10-18	Streckentauchen	Herbstferien	Dennis, Stefan R
2021-10-25	Nachtauchen	Herbstferien	Stephan
2021-11-01	Halloween-Tauchen	Kostüme	Andreas
2021-11-08	Partnerübungen		Andreas
2021-11-15	Kondition / DLRG		Stefan R.
2021-11-22	DLRG Rettungsschwimmabzeichen		Stefan R.
2021-11-29	Kölner Disziplin		Stefan J.
2021-12-06	Gerätetraining / Problemlösen		Dennis
2021-12-13	Pfennigmeisterschaft		Stefan R.
2021-12-20	Partnerübungen		Holger
2021-12-27	Spiel und Spaß	Schulferien	
2022-01-03	Speckwegtraining		Beate
2022-01-10	Gerätetraining Fit2Dive		Dennis, Stefan R
2022-01-17	Schwimmstile / Leistungsabzeichen		Holger

Den Anweisungen des Übungsleiters ist unbedingt Folge zu leisten.
Wer seinen Termin nicht wahrnehmen kann, muss aus Haftungsgründen den Vorstand rechtzeitig und direkt informieren.