

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	Anleitender
2021-12-27	Spiel und Spaß	Heidbergbad geschlossen	
2022-01-03	Speckwegtraining	Schulferien	Beate
2022-01-10	Fit2Dive ohne Gerät		Dennis, Stefan R.
2022-01-17	Schwimmstile / Leistungsabzeichen		Holger
2022-01-24	Zeit- und Streckentauchen / Kondition		Stefan R.
2022-01-31	Spiel und Spaß	Schulferien	Andreas
2022-02-07	Apnoe		Elmar
2022-02-14	Kölner Disziplin	Valentinstag	Stephan
2022-02-21	Zeit- und Streckentauchen		Beate
2022-02-28	Faschingstauchen	Rosenmontag	Dörte
2022-03-07	Kondition		Stefan J.
2022-03-14	Apnoestress		Stefan R.
2022-03-21	Nachtauchen		Andreas
2022-03-28	Flossenschwimmen		Holger
2022-04-04	Gerätetraining (DTG Abnahmen)	Osterferien	Beate
2022-04-11	Kondition (DTG Abnahmen)	Osterferien	Stephan
2022-04-18	Ostermontag	Osterferien	
2022-04-25	Schwimmstile		Stefan J.
2022-05-02	Kölner Disziplin / Höhlentauchen		Dennis
2022-05-09	Unterwasserrugby		Andreas
2022-05-16	Spiel und Spaß		Beate
2022-05-23	Koordination		Stefan R.
2022-05-30	Partnerübungen		Stefan J.
2022-06-06	Pfingstmontag	VDST Jugendtreffen Lingen	
2022-06-13	Gerätetraining / Tauchsicherheit / Konfig.	vollst. DTG, Kaltwassertauglich	Dennis
2022-06-20	Zeit- und Streckentauchen		Beate
2022-06-27	Apnoe / Sauerstoff / Erste-Hilfe		Alex, Stefan R.
2022-07-04	Spiel und Spaß		Andreas

Den Anweisungen des Übungsanleitenden 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	Anleitender
2022-07-11	Partnerübungen		Stephan
2022-07-18	Freigewässertauchen	Schulferien	
2022-07-25	Freigewässertauchen	Schulferien	
2022-08-01	Freigewässertauchen	Schulferien	
2022-08-08	Freigewässertauchen	Schulferien	
2022-08-15	Freigewässertauchen	Schulferien	
2022-08-22	Freigewässertauchen	Schulferien	
2022-08-29	Schwimmenlernen		Stefan J.
2022-09-05	Schwimm- & Tauchstile		Stefan R.
2022-09-12	Apnoestress	DTG Abnahme	Dennis
2022-09-19	Kölner Disziplin		Beate
2022-09-26	Kondition	DTG Check	Stephan
2022-10-03	Unterwasserhockey		Andreas
2022-10-10	Nachttauchen		Stephan
2022-10-17	Gerätetraining / Problemlösen	Herbstferien	Dennis, Stefan R
2022-10-24	Zeit- und Streckentauchen	Herbstferien	Elmar
2022-10-31	Halloween-Tauchen	Kostüme	Andreas
2022-11-07	Partnerübungen		Andreas
2022-11-14	Kondition / Flossenleistungsschwimmen		Stefan R.
2022-11-21	Flossenleistungsschwimmen		Stefan R.
2022-11-28	Kölner Disziplin		Stefan J.
2022-12-05	Streckentauchen		Dennis
2022-12-12	Pfennigmeisterschaft		Stefan R.
2022-12-19	Partnerübungen		Holger
2022-12-26	Weihnachten	Schulferien	
2023-01-02	Speckwegtraining		Beate
2023-01-09	Gerätetraining Fit2Dive		Dennis, Stefan R
2023-01-16	Schwimmstile / Leistungsabzeichen		Holger

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