

## 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
2023-12-25	1. Weihnachtsfeiertag	Heidbergbad geschlossen	
2024-01-01	1. Januar	Feiertag	
2024-01-08	Speckwegtraining		Stefan R.
2024-01-15	Gerätetraining / Fit2Dive		Dennis, Stefan R.
2024-01-22	Zeit- und Streckentauchen / Kondition		Stefan R.
2024-01-29	Spiel und Spaß		Andreas
2024-02-05	Apnoe		Elmar
2024-02-12	Faschingstauchen	Rosenmontag Kostüme	Dörte
2024-02-19	Zeit- und Streckentauchen		Beate
2024-02-26	Kölner Disziplin		Stephan
2024-03-04	Kondition		Stefan J.
2024-03-11	Apnoestress	DTG Abnahmen	Dennis, Stefan R.
2024-03-18	Nachtauchen	Osterferien	Andreas
2024-03-25	Flossenschwimmen	Osterferien	Holger
2024-04-01	<b>Ostermontag</b>	Osterferien	
2024-04-08	Kondition (DTG Abnahmen)	Osterferien	Stephan
2024-04-15	Gerätetraining (DTG Abnahmen)	Osterferien	Beate
2024-04-22	Schwimmstile		Stefan J.
2024-04-29	Kölner Disziplin / Höhlentauchen		Dennis
2024-05-06	Unterwasserrugby		Holger
2024-05-13	Spiel und Spaß		Beate
2024-05-20	<b>Pfingstmontag</b>	VDST Jugendtreffen Lingen	
2024-05-27	Partnerübungen		Stefan J.
2024-06-03	Koordination		Stefan R.
2024-06-10	Gerätetraining / Tauchsicherheit / Konfig.	vollst. DTG, Kaltwassertauglich	Dennis
2024-06-17	Zeit- und Streckentauchen		Beate
2024-06-24	<b>Freigewässertauchen</b>	Schulferien	
2024-07-01	<b>Freigewässertauchen</b>	Schulferien	

Den Anweisungen des Übungsanleitenden ist unbedingt Folge zu leisten.

Verantwortlich für die Rettungsfähigkeit: Andreas, Beate, Holger, Stefan J. oder Stefan R.

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
2024-07-08	Freigewässertauchen	Schulferien	
2024-07-15	Freigewässertauchen	Schulferien	
2024-07-22	Freigewässertauchen	Schulferien	
2024-07-29	Freigewässertauchen	Schulferien	
2024-08-05	Apnoe / Sauerstoff / Erste-Hilfe		Alex, Stefan R.
2024-08-12	Spiel und Spaß		Andreas
2024-08-19	Zeit- und Streckentauchen		Mats, Stefan R.
2024-08-26	Partnerübungen		Stefan J.
2024-09-02	Schwimm- & Tauchstile		Stefan R.
2024-09-09	Apnoestress	DTG Abnahmen	Dennis, Stefan R.
2024-09-16	Kölner Disziplin		Beate
2024-09-23	Kondition	DTG Check	Stephan
2024-09-30	Unterwasserhockey		Andreas
2024-10-07	Nachtauchen	Herbstferien	Stephan
2024-10-14	Kondition / Flossenleistungsschwimmen	Herbstferien	Stefan R.
2024-10-21	Zeit- und Streckentauchen		Elmar
2024-10-28	Partnerübungen		Andreas
2024-11-04	Halloween-Tauchen	Halloween Kostüme	Andreas
2024-11-11	Gerätetraining / Problemlösen		Dennis, Stefan R.
2024-11-18	Flossenleistungsschwimmen		Stefan R.
2024-11-25	Kölner Disziplin		Stefan J.
2024-12-02	Streckentauchen		Dennis
2024-12-09	Partnerübungen		Holger
2024-12-16	Pfennigmeisterschaft		Stefan R.
2024-12-23	Spiel und Spaß	Schulferien	Mats
2024-12-30	Pre-Speckwegtraining		Beate
2025-01-06	Gerätetraining Fit2Dive		Dennis, Stefan R.
2025-01-13	Schwimmstile / Leistungsabzeichen		Holger

Den Anweisungen des Übungsanleitenden ist unbedingt Folge zu leisten.

Verantwortlich für die Rettungsfähigkeit: Andreas, Beate, Holger, Stefan J. oder Stefan R.

Wer seinen Termin nicht wahrnehmen kann, muss aus Haftungsgründen den Vorstand rechtzeitig und direkt informieren.