

# 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
2026-01-05		Bad geschlossen	
2026-01-12	Pre-Speckwegtraining		Stefan R.
2026-01-19	Gerätetraining Kondition		Dennis, Stefan R.
2026-01-26	Schwimmstile / Leistungsabzeichen		Holger
2026-02-02	Speckwegtraining	Schulferien	Dennis
2026-02-09	Zeit- und Streckentauchen / Kondition		Stefan R.
2026-02-16	Spiel und Spaß	Rosenmontag Kostüme	Andreas
2026-02-23	Apnoe		Elmar
2026-03-02	Faschingstauchen		Stefan R.
2026-03-09	Zeit- und Streckentauchen		Beate
2026-03-16	Kölner Disziplin		Stephan
2026-03-23	Kondition	Osterferien	Stefan J.
2026-03-30	Flossenschwimmen	Osterferien	Holger
2026-04-06	Ostermontag		
2026-04-13	Apnoestress		Dennis
2026-04-20	Gerätetraining (DTG Abnahmen)		Beate
2026-04-27	Kondition (DTG Abnahmen)		Stephan
2026-05-04	Spiel und Spaß		Beate
2026-05-11	Schwimmstile		Stefan J.
2026-05-18	Partnerübungen		Stefan R.
2026-05-25	Pfingstmontag	Bad geschlossen	
2026-06-01	Koordination		Dörte
2026-06-08	Nachttauchen		Andreas
2026-06-15	Unterwasserrugby		Holger
2026-06-22	Gerätetraining / Tauchsicherheit / Konfig.	vollst. DTG, Kaltwassertauglich	Dennis
2026-06-29	Apnoe / Sauerstoff / Erste-Hilfe		Alex, Stefan R.
2026-07-06	Freigewässertauchen		
2026-07-13	Freigewässertauchen		

Den Anweisungen des Übungsanleitenden ist unbedingt Folge zu leisten.

Verantwortlich für die Rettungsfähigkeit: Andreas, Beate, Holger, Dennis 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
2026-07-20	Freigewässertauchen		
2026-07-27	Freigewässertauchen		
2026-08-03	Freigewässertauchen		
2026-08-10	Freigewässertauchen		
2026-08-17	Kondition / Gerätekonfiguration	DTG Check	Dennis, Stefan R
2026-08-24	Spiel und Spaß		Andreas
2026-08-31	Zeit- und Streckentauchen		Mats, Stefan R.
2026-09-07	Partnerübungen		Stefan J.
2026-09-14	Schwimm- & Tauchstile		Stefan R.
2026-09-21	Apnoestress		Dennis, Stefan R.
2026-09-28	Kölner Disziplin		Beate
2026-10-05	Kondition		Stephan
2026-10-12	Unterwasserhockey	Herbstferien	Andreas
2026-10-19	Nachttauchen	Herbstferien	Stephan
2026-10-26	Kondition / Flossenleistungsschwimmen		Stefan R.
2026-11-02	Halloween-Tauchen	Halloween Kostüme	Dörte
2026-11-09	Zeit- und Streckentauchen		Elmar
2026-11-16	Partnerübungen		Andreas
2026-11-23	Gerätetraining / Problemlösen		Dennis, Stefan R
2026-11-30	Flossenleistungsschwimmen		Stefan R.
2026-12-07	Kölner Disziplin		Stefan J.
2026-12-14	Streckentauchen		Dennis
2026-12-21	Pfennigmeisterschaft		Stefan R.
2026-12-28		Bad geschlossen	
2027-01-04		Bad geschlossen	
2027-01-11	Pre-Speckwegtraining		Stefan R.
2027-01-18	Gerätetraining Fit2Dive		Dennis, Stefan R
2027-01-25	Schwimmstile / Leistungsabzeichen		Holger

Den Anweisungen des Übungsanleitenden ist unbedingt Folge zu leisten.

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

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