

# Trainingsplan Jugend & Erwachsene

## TC-Seestern e.V. Braunschweig

Jugend: Mo. 18:00 – 19:00 Uhr

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

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

Datum	Trainingsthema	Kommentar	Anleitender
2022-12-26	Weihnachten	Heidbergbad geschlossen	
2023-01-02	Weihnachten	Heidbergbad geschlossen	
2023-01-09	Speckwecktraining		Stefan J.
2023-01-16	Schwimmstile		Holger
2023-01-23	Zeit- und Streckentauchen / Kondition		Stefan R.
2023-01-30	Spiel und Spaß	Schulferien	Andreas
2023-02-06	Apnoe		Elmar
2023-02-13	Kölner Disziplin		Stephan
2023-02-20	Faschingstauchen	Rosenmontag	Dörte
2023-02-27	Zeit- und Streckentauchen		Beate
2023-03-06	Kondition		Stefan J.
2023-03-13	Apnoestress		Stefan R.
2023-03-20	Nachttauchen		Andreas
2023-03-27	Flossenschwimmen (DTG Abnahmen)	Osterferien	Holger
2023-04-03	Gerätetraining (DTG Abnahmen)	Osterferien	Beate / Dennis
2023-04-10	<b>Ostermontag</b>	Feiertag	
2023-04-17	Kondition (DTG Abnahmen)		Stephan
2023-04-24	Schwimmstile		Stefan J.
2023-05-01	<b>1. Mai, Tag der Arbeit</b>	Feiertag	
2023-05-08	Unterwasserrugby		Andreas
2023-05-15	Spiel und Spaß		Beate
2023-05-22	Koordination		Stefan R.
2023-05-29	<b>Pfingstmontag</b>	Feiertag	
2023-06-05	Partnerübungen		Stefan J.
2023-06-12	Gerätetraining / Tauchsicherheit / Konfig.	vollst. DTG, Kaltwassertauglich	Dennis
2023-06-19	Zeit- und Streckentauchen		Beate
2023-06-26	Apnoe / Sauerstoff / Erste-Hilfe		Alex, Stefan R.
2023-07-03	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 – 21:30 Uhr (Do. 21:30 – 22:30 Uhr)

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

Datum	Trainingsthema	Kommentar	Anleitender
2023-07-10	Freigewässertauchen	Schulferien	
2023-07-17	Freigewässertauchen	Schulferien	
2023-07-24	Freigewässertauchen	Schulferien	
2023-07-31	Freigewässertauchen	Schulferien	
2023-08-07	Freigewässertauchen	Schulferien	
2023-08-14	Freigewässertauchen	Schulferien	
2023-08-21	Partnerübungen		Stephan
2023-08-28	Schwimmenlernen		Stefan J.
2023-09-04	Schwimm- & Tauchstile		Stefan R.
2023-09-11	Apnoestress	DTG Abnahme	Dennis
2023-09-18	Kölner Disziplin		Beate
2023-09-25	Kondition	DTG Check	Stephan
2023-10-02	Unterwasserhockey	Schulferien	Andreas
2023-10-09	Nachttauchen		Stephan
2023-10-16	Gerätetraining / Problemlösen	Herbstferien	Dennis, Stefan R
2023-10-23	Zeit- und Streckentauchen	Herbstferien	Elmar
2023-10-30	Halloween-Tauchen	Kostüme	Andreas
2023-11-06	Partnerübungen		Andreas
2023-11-13	Kondition / Flossenleistungsschwimmen		Stefan R.
2023-11-20	Flossenleistungsschwimmen		Stefan R.
2023-11-27	Kölner Disziplin		Stefan J.
2023-12-04	Streckentauchen		Dennis
2023-12-11	Partnerübungen		Holger
2023-12-18	Pfennigmeisterschaft		Stefan R.
2023-12-25	<b>1. Weihnachtstag</b>	Feiertag	
2024-01-01	<b>Neujahr</b>	Feiertag	
2024-01-08	Speckwegtraining		Beate
2024-01-15	Gerätetraining Fit2Dive		Dennis, Stefan R

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