

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 Herdberg (Tel.: 26405-0) DTSA-Abnahmen nach Absprache

Datum	Trainingsthema	Kommentar	Trainer
2018-01-01	Neujahr	Schulferien	
2018-01-08	Speckwegtraining		Dennis
2018-01-15	Apnoe Buddyübungen		Stefan J.
2018-01-22	Gerätetraining Fit2Dive	DTG, Uhr/TC mit Stoppuhr	Dennis
2018-01-29	Kondition		Beate
2018-02-05	Methodik des Forschungstauchens	DTG, Boje, Schreibzeug	Magnus
2018-02-12	Apnoe / Rosenmontag		
2018-02-19	Kölner Disziplin		Stefan J
2018-02-26	Schwimm- & Tauchstile		Stefan R
2018-03-05	Zeit- und Streckentauchen		Beate
2018-03-12	Kondition		Stephan
2018-03-19	Gerätetraining (DTG Abnahmen)	Osterferien	Dennis
2018-03-26	Apnoestress (DTG Abnahmen)	Osterferien	Elmar
2018-04-02	Ostermontag	Osterferien	
2018-04-09	Nachttauchen		Stefan R
2018-04-16	Kondition		Holger B.
2018-04-23	Flossenschwimmen		Stefan J
2018-04-30	Walpurgisnacht	Pfingstferien	Dörte
2018-05-07	Kölner Disziplin / Höhlentauchen		Stefan R
2018-05-14	Unterwasserrugby		
2018-05-21	Spiel und Spaß	VDST Jugend Pfingstmontag	
2018-05-28	Partnerübungen		Stephan
2018-06-04	Kondition		Magnus
2018-06-11	Apnoe		Stefan R
2018-06-18	Gerätetraining / Sauerstoff / Erste-Hilfe		Alex
2018-06-25	Gerätetraining / Konfiguration	vollst. DTG, Kaltwassertauglich	Dennis
2018-07-02	Freigewässertauchen	Azoren	
2018-07-09	Freigewässertauchen	Schulferien	

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 Herdberg (Tel.: 26405-0) DTSA-Abnahmen nach Absprache

Datum	Trainingsthema	Kommentar	Trainer
2018-07-16	Freigewässertauchen	Schulferien	
2018-07-23	Freigewässertauchen	Schulferien	
2018-07-30	Freigewässertauchen	Schulferien	
2018-08-06	Freigewässertauchen	Schulferien	
2018-08-13	Schwimmenlernen		Stefan J
2018-08-20	Kondition		Dennis
2018-08-27	Partnerübungen		Stefan R
2018-09-03	Spiel und Spaß		Andreas
2018-09-10	Schwimm- & Tauchstile		Stefan J.
2018-09-17	Apnoestress (DTG Abnahmen)		Magnus
2018-09-24	Kölner Disziplin		Beate
2018-10-01	Kondition (DTG-Check/Abnahmen)	Odessa/Ferien	Stefan J
2018-10-08	Unterwasserrugby (DTG-Check)	Herbstferien	Dennis
2018-10-15	Zeit- und Streckentauchen		Stefan R
2018-10-22	Gerätetraining DTG-Konfigurationen Fit2Dive	vollst. DTG, Kaltwassertauglich	Dennis
2018-10-29	Halloween-Tauchen	Kostüme	Peggy
2018-11-05	Nachttauchen		Stephan
2018-11-12	Partnerübungen		Holger B.
2018-11-19	Kondition		Stefan J
2018-11-26	Schwimmstile / Leistungsabzeichen		Holger
2018-12-03	Kölner Disziplin		Beate
2018-12-10	Streckentauchen		Stefan J.
2018-12-17	Pfennigmeisterschaft		Stefan R
2018-12-24	Heiligabend	Schulferien	
2018-12-31	Sylvester	Schulferien	
2019-01-07	Speckwegtraining		Dennis
2019-01-14	Gerätetraining Fit2Dive		
2019-01-21	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.