

Tauchclub Bielefeld e.V.

Mitglied im Verband Deutscher Sporttaucher e.V.
VDST-Mitgliedsnr.: 08/0030



Trainingsplan I.2018 vom 18. Januar 2018 - 10. Mai 2018

(Stand 13.01.2018)

Datum 2018	Tag	Inhalte	Training	KiJu-Training
18.01.	Donnerstag	Flossentraining	Falk	
19.01.	Freitag	Verschiedene Tauchstile	Christoph	Katrin
25.01.	Donnerstag	Staffelspiele	Dirk	
26.01.	Freitag	Partnerübungen	Dietrich	Katja
01.02.	Donnerstag	Konditionstraining	Christoph	
02.02.	Freitag	Zeit- und Streckentauchen	Dietrich	Christian
08.02.	Donnerstag ^{plus}	Strömungstauchen	Falk	
09.02.	Freitag	Koordinations- und Konzentrationsübungen	Dirk	Katja
15.02.	Donnerstag	Verschiedene Tauchstile	Lukas	
16.02.	Freitag	Sicherheits- und Rettungsübungen	Christoph	Christian
22.02.	Donnerstag	Training mit Schwimmbrett	Dirk	
23.02.	Freitag	Partnerübungen	Christoph	Christian
01.03.	Donnerstag	Zeit- und Streckentauchen	Katrin	
02.03.	Freitag	Vintage Interpretation	Falk	Christoph
08.03.	Donnerstag	Intervalltraining	Dietrich	
09.03.	Freitag	Training mit und ohne Flossen	Dirk	Dietrich
15.03.	Donnerstag	Übungen mit verdunkelter Maske	Christoph	
16.03.	Freitag	Knotenkunde	Falk	Christian
22.03.	Donnerstag	Konditionstraining	Dietrich	
23.03.	Freitag	Partnerübungen	Dirk	Katrin
Osterferien vom 24.03.2018 – 08.04.2018				
Wiederbeginn des Trainings: Donnerstag 12.04 bzw. Freitag 13.04				
12.04.	Donnerstag ^{plus}	Geschicklichkeitsübungen	Christoph	
13.04.	Freitag	Intervalltraining	Christoph	Christian
19.04.	Donnerstag	Zeit- und Streckentauchen	Dietrich	
20.04.	Freitag	Flossentraining	Katrin	Christian
26.04.	Donnerstag	Vertrauensbildende Übungen	Christoph	
27.04.	Freitag	Konditionstraining	Falk	Katja
03.05.	Donnerstag	Training mit Schwimmbrett	Dietrich	
04.05.	Freitag	Tauch- und Geschwindigkeitsübungen	Katrin	Christian
10.05.	Donnerstag	FEIERTAG – KEIN TRAINING		
11.05.	Freitag	Kein KiJu-Training Erwachsenentraining ganz normal	Falk	Entfällt!!!

Die Trainingsinhalte können von den Trainingsleitern jederzeit nach individueller Interessenlage angepasst und modifiziert werden. Die jeweiligen Trainer können, durch zum Beispiel Krankheit oder Tausch, von denen in der Liste abweichen.

Die Inhalte des Kindertauchens werden durch den jeweiligen Ausbilder festgelegt.