

Tauchclub Lage/Lippe e.V.



Trainingsplan Schwimmbad Werreanger Januar bis Mai 2026

Datum	Uhrzeit	Trainer	Inhalt	Hinweis
08.01.2026	20:15-21:30	Jens Worrech	Kondition	
15.01.2026	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	Partnerübungen	
22.01.2026	20:15-21:30	Jens Worrech	Apnoe	
29.01.2026	20:15-21:30	Robbin Schindler	Koordination/Spiele	
05.02.2026	20:15-21:30	Tobias Strodtmann	Apnoe	
12.02.2026	20:15-21:30	Michael Arnold	Fische erkennen	
19.02.2026	20:15-21:30	Jens Worrech	Apnoe	
26.02.2026	20:15-21:30	Robbin Schindler	Koordination/Spiele	
05.03.2026	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	Kondition	
12.03.2026	20:15-21:30	Michael Arnold	Apnoe	
19.03.2026	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	AusdauerPartnerübungen	
26.03.2026	20:15-21:30	Jens Worrech	Kondition	
02.04.2026	20:15-21:30	Tobias Strodtmann	DTG - Tarierung	Osterferien
09.04.2026	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	DTG - Flossentechniken	Osterferien
16.04.2026	20:15-21:30	Michael Arnold	DTG - Tarierung	
23.04.2026	20:15-21:30	Robbin Schindler	Apnoe	
30.04.2026	20:15-21:30	Tobias Strodtmann	Knoten unter Wasser	
07.05.2026	20:15-21:30	Michael Arnold	Kondition	
14.05.2026	20:15-21:30	-	-	Christi Himmelf.
21.05.2026	20:15-21:30	Tobias Strodtmann	Apnoe	
28.05.2026	20:15-21:30	Robbin Schindler	Apnoe	