

Tauchclub Lage/Lippe e.V.



Trainingsplan Hallenbad Januar 2023 - Mai 2023

Datum	Uhrzeit	Trainer	Inhalt	Hinweis
05.01.2023	20:15 - 21:40	Dirk Maihöfer	Kondition	Ferien
12.01.2023	20:15 - 21:40	Tobias Strodttmann	Partnerübungen/Konzentration	
19.01.2023	20:15 - 21:40	Jens Worrech	Ausdauer	
26.01.2023	20:15 - 21:40	Dirk Maihöfer	Apnoe Übungen	
02.02.2023	20:15 - 21:40	Stefan Freitag	Übungen mit Schwimmbrett	
09.02.2023	20:15 - 21:40	Michael Arnold	Zeitschwimmen	
16.02.2023	20:15 - 21:40	Stefan Freitag	DTG-Übungen	
23.02.2023	20:15 - 21:40	Tobias Strodttmann	Ausdauer	
02.03.2023	20:15 - 21:40	Dirk Deppe	Spiele / Zeittauchen	GTS-Kurs
09.03.2023	20:15 - 21:40	Jens Worrech	Partnerübungen/Konzentration	GTS-Kurs
16.03.2023	20:15 - 21:40	Michael Arnold	Ausdauer	GTS-Kurs
23.03.2023	20:15 - 21:40	Michael Arnold	Partnerübungen/Spiele	GTS-Kurs
30.03.2023	20:15 - 21:40	Jens Worrech	Streckentauchen	GTS-Kurs
06.04.2023	20:15 - 21:40	Tobias Strodttmann	Spiele / Zeittauchen	Osterferien
13.04.2023	20:15 - 21:40	Dirk Maihöfer	DTG-Übungen	Osterferien
20.04.2023	20:15 - 21:40	Dirk Deppe	Ausdauer	GTS-Kurs ?
27.04.2023	20:15 - 21:40	Tobias Strodttmann	Partnerübungen	
04.05.2023	20:15 - 21:40	Jens Worrech	Streckentauchen	
11.05.2023	20:15 - 21:40	Michael Arnold	Zeitschwimmen	
18.05.2023	20:15 - 21:40			Christi Himmelfahrt
25.05.2023	20:15 - 21:40	Dirk Maihöfer	Ausdauer	