

# Tauchclub Lage/Lippe e.V.



## Trainingsplan Schwimmbad Werreanger September 2023 - Dezember 2023

Datum	Uhrzeit	Trainer	Inhalt	Hinweis
07.09.2023	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	Tauchtraining Sprint	
14.09.2023	20:15-21:30	Tobias Strodttmann	Koordinationstraining	
21.09.2023	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	Sprinttraining	
28.09.2023	20:15-21:30	Tobias Strodttmann	Apnoe-Übungen	
05.10.2023	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	DTG Rettungsübung	Ferien
12.10.2023	20:15-21:30	Jens Worrech	Apnoe-Übungen	Ferien, Kroatienfahrt
19.10.2023	20:15-21:30	Jens Worrech	Ausdauer/Kondition	GTS-Kurs
26.10.2023	20:15-21:30	Michael Arnold	Streckentauchen	GTS-Kurs
02.11.2023	20:15-21:30	Dirk Deppe (?)	Ausdauer/Kondition	GTS-Kurs
09.11.2023	20:15-21:30	Michael Arnold	Partnerübungen/Spiele	GTS-Kurs
16.11.2023	20:15-21:30	Jens Worrech	Ausdauer/Kondition	GTS-Kurs
23.11.2023	20:15-21:30	Michael Arnold	Apnoe-Übungen	GTS-Kurs
30.11.2023	20:15-21:30	Jens Worrech	Partnerübungen/Spiele	GTS-Kurs
07.12.2023	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	DTG Boje setzen	
14.12.2023	20:15-21:30	Tobias Strodttmann	DTG Geschicklichkeit	
21.12.2023	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	Koordinationstraining	Weihnachtsferien