

# Tauchclub Lage/Lippe e.V.



## Trainingsplan Schwimmbad Werreanger Januar 2025 bis Juni 2025

Datum	Uhrzeit	Trainer	Inhalt	Hinweis
02.01.2025	20:15-21:30	Tobias Strodtmann	freies Training	GTS
09.01.2025	20:15-21:30	Robbin Schindler	Koordination / Spiele	GTS
16.01.2025	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	Spaß mit dem Schwimmbrett	GTS
23.01.2025	20:15-21:30	Michael Arnold	Kondition / Ausdauer	GTS
30.01.2025	20:15-21:30	Tobias Strodtmann	Partnerübungen / Koordination	
06.02.2025	20:15-21:30	Michael Arnold	Apnoe-Training	
13.02.2025	20:15-21:30	Jens Worrech	Kondition / Ausdauer	
20.02.2025	20:15-21:30	Robbin Schindler	Apnoe-Training	
27.02.2025	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	Techniktraining	
06.03.2025	20:15-21:30	Jens Worrech	Partnerübungen / Koordination	
13.03.2025	20:15-21:30	Robbin Schindler	Kondition / Ausdauer	
20.03.2025	20:15-21:30	Michael Arnold	Apnoe-Training	
27.03.2025	20:15-21:30	Tobias Strodtmann	DTG - Tarierübungen	
03.04.2025	20:15-21:30	Robbin Schindler	Koordination / Spiele	
10.04.2025	20:15-21:30	Tobias Strodtmann	DTG - Boje setzen	
17.04.2025	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	Techniktraining	Osterferien
24.04.2025	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	DTG - Rettungsübung	Osterferien
01.05.2025	20:15-21:30	-	- kein Training -	Feiertag
08.05.2025	20:15-21:30	Robbin Schindler	Apnoe-Training	
15.05.2025	20:15-21:30	Jens Worrech	Kondition / Ausdauer	
22.05.2025	20:15-21:30	Michael Arnold	DTG - Training	
29.05.2025	20:15-21:30	-	- kein Training -	Feiertag
05.06.2025	20:15-21:30	Tobias Strodtmann	Koordination / Spiele	
12.06.2025	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	DTG - Training	