

# Tauchclub Lage/Lippe e.V.



## Trainingsplan Schwimmbad Werreanger September 2024 - Dezember 2024

Datum	Uhrzeit	Trainer	Inhalt	Hinweis
19.09.2024	20:15-21:30	Tobias Strodttmann	Apnoe & Flossenabzeichen	
26.09.2024	20:15-21:30	Tobias Strodttmann	Ausdauer	
03.10.2024	20:15-21:30	-	kein Training	Feiertag
10.10.2024	20:15-21:30	Tobias Strodttmann	Apnoe & Flossenabzeichen	
17.10.2024	20:15-21:30	Michael Arnold	Ausdauer / Konzentration	Herbstferien
24.10.2024	20:15-21:30	Tobias Strodttmann	Partnerübungen	Herbstferien
31.10.2024	20:15-21:30	Robbin Schindler	Koordination / Spiele	
07.11.2024	20:15-21:30	Jens Worrech	Apnoe / Streckentauchen	GTS
14.11.2024	20:15-21:30	Dirk Maihöfer	Ausdauer	GTS
21.11.2024	20:15-21:30	Michael Arnold	Apnoe / Konzentration	GTS
28.11.2024	20:15-21:30	Jens Worrech	Kondition	GTS
05.12.2024	20:15-21:30	Robbin Schindler	Apnoe / Streckentauchen	GTS
12.12.2024	20:15-21:30	Robbin Schindler	Partnerübungen	GTS
19.12.2024	20:15-21:30	Jens Worrech	Koordination / Spiele	GTS
26.12.2024	20:15-21:30	-	kein Training	Weihnachtsferien