

Tauchclub Bielefeld e.V.

Mitglied im Verband Deutscher Sporttaucher e.V.

VDST-Mitgliedsnummer: 08|0030



Trainingsplan-I vom 06.01. bis 03.04.2020

Termine:

DO 20:30 bis 21:45 Uhr

Einlass: 20:15 bis 20:25 Uhr

FR 20:00 bis 21:30 Uhr

Einlass: 19:45 bis 19:55 Uhr

Wo?

Familienbad Heepen

Schlauden 11, 33719 Bielefeld

Hallenbadtraining

Datum 2020	Tag	Inhalte	Training	KiJu-Training	Kurs KTSA / GTK / ST
09.01.	DO	Intervalltraining	Katrin		
10.01.	FR	Koordinations- & Konzentrationsübungen	Dirk B.	Christian	Ggf. K: Katja
16.01.	DO	Strömungstauchen	Lukas		
17.01.	FR	Geschicklichkeitsübungen	Falk	Katrin	
23.01.	DO	Verschiedene Tauchstile	Dirk B.		
24.01.	FR	Partnerübungen	Christoph	Dietrich	
30.01.	DO	Konditionstraining	Katrin		K: Katja
31.01.	FR	Strömungstauchen	Christoph	Christian	K: Katja
06.02.	DO	Intervalltraining	Dirk B.		
07.02.	FR	Koordinations- & Konzentrationsübungen	Christoph	Katrin	
13.02.	DO	Ballspiele	Lukas		ST
14.02.	FR	Partnerübungen (schwimmend)	Falk	Christian	ST-Kids: Katja, Katrin
20.02.	DO	Karneval-Training	Dirk B.		K: Katja G: Dietrich
21.02.	FR	Partnerübungen	Dirk B.	Christian	K: Katja
27.02.	DO	Geschicklichkeitsübungen	Dietrich		K: Katja G: Katrin
28.02.	FR	Konditionstraining	Christoph	Katrin	
05.03.	DO	Verschiedene Tauchstile	Dirk B.		G: Katrin
06.03.	FR	Strömungstauchen	Christoph	Christian	
12.03.	DO	Intervalltraining	Lukas		G: Dietrich
13.03.	FR	Geschicklichkeitsübungen	Falk	Christian	
19.03.	DO	Strömungstauchen	Katrin		G: Dirk B.
20.03.	FR	Verschiedene Tauchstile	Christoph	Dirk B.	
26.03.	DO	Koordinations- & Konzentrationsübungen	Dietrich		K: Katja G: Katrin
27.03.	FR	Partnerübungen	Christoph	Christian	K: Katja
02.04.	DO	Konditionstraining	Katrin		K: Katja G: Dirk B.
03.04.	FR	Ballspiele	Dirk B.	Katrin	K: Katja
Osterferien 05.04. – 18.04.2020					K: KTSA
Nächstes Training: Donnerstag 23.04.20 bzw. Freitag 24.04.2020					G: Grundtauchscheinkurs
					ST: Schnuppertauchen

Information

Die Trainingsinhalte können von der Trainingsleitung jederzeit nach individueller Interessenlage angepasst und modifiziert werden. Die jeweiligen Trainer können, durch zum Beispiel Krankheit oder Tausch, von denen in der Liste abweichen.

Die Inhalte des Kindertauchens werden durch den jeweiligen Trainer festgelegt.

Weitere Termine

Datum 2020	Tag	Bemerkung	Anmeldung bis	TL

Hinweise für die Geräteausleihe:

- Für die Hallenbad-Ausbildung (Grundtauchschein oder KTSA) oder andere (Prüfungs-) Tauchgänge können Flasche, Atemregler, Jacket & ggf. Anzug für jeweils **eine** Woche, von allen Vereinsmitgliedern, kostenlos ausgeliehen werden
- Nach Rücksprache darf die Ausrüstung auch länger behalten werden, z.B. Hallenbadausbildung, Urlaub
- Wird die Ausrüstung nicht wie vereinbart zurückgegeben, werden pro Ausrüstungsgegenstand und Woche **3 EURO** fällig!
- Sollte etwas nicht funktionieren oder defekt sein, teilt es bitte den Gerätewarten mit, damit sie die Reparatur veranlassen können!
- Ansprechpartner: Dirk Blome und Werner Kaizler (material@tcb.nrw)

Kontakt Ausbilder und Gerätewarte:

Name	Qualifikation / Funktion	E-Mail-Adresse	Telefon
Dirk Blome	TrC Gerätewart	dirk.b@tcb.nrw material@tcb.nrw	
Katrin Diekhans	TrC Leitung Tauchsport	katrin@tcb.nrw tauchen@tcb.nrw	
Werner Kaizler	Gerätewart	werner@tcb.nrw material@tcb.nrw	
René Hoffmann	TL2	rene@tcb.nrw	
Christian Ott	TrC	christian@tcb.nrw	
Dietrich Paravicini	TrC	dietrich@tcb.nrw	
Katja Paravicini	TL 3 1. Vorsitzende	katja@tcb.nrw 1.vorsitz@tcb.nrw	0171-9721701
Christoph Walkenhorst	TL 3	christoph@tcb.nrw	

*TL: Tauchlehrer / ATL: Assistenz-Tauchlehrer / TrC: Trainer C

Katrin Rethmeier

Leitung Tauchsport