

# Tauchclub Bielefeld e.V.

Mitglied im Verband Deutscher Sporttaucher e.V.  
VDST-Mitgliedsnummer: 08|0030



## Trainingsplan I 11.04. – 05.07.2024

Stand 09.04.2024

### Termine:

**Donnerstag 20:30 bis 21:45 Uhr**

Treff: 20:10 bis 20:20 Uhr

**Freitag 20:00 bis 21:30 Uhr**

Treff: 19:45 bis 19:55 Uhr

### Wo?

Familienbad Heepen

Schlauden 11, 33719 Bielefeld

Familienbad Heepen

Schlauden 11, 33719 Bielefeld

## Hallenbadtraining

Datum 2024	Tag	Inhalte	Training	KiJu-Training	Kurs KTSA / GTS / ST
11.04.	DO	Fit nach den Ferien I	Dirk		A-Team: Jonathan AK Apnoe SP
12.04.	FR	Fit nach den Ferien II	Jonathan	Katrin	
18.04.	DO	Zeittauchen	Jonathan		ST: Katja
19.04.	FR	Koordination	Christoph	Katja	
25.04.	DO	Training mit / ohne Flossen	Dirk		A-Team: Jonathan
26.04.	FR	Vertrauensbildendes Training (Blindmaske)	Christoph	Katrin	
02.05.	DO	Intervalltraining	Katja		
03.05.	FR	Training mit / ohne Flossen	Dietrich	Jonathan	
09.05.	DO	Christi Himmelfahrt - Feiertag			
10.05.	FR	Koordination / Ringtraining	Dirk	Jonathan	
16.05.	DO	Konditionstraining	Dietrich		
17.05.	FR	Training mit / ohne Flossen	Christoph	Katja	
23.05.	DO	Streckentauchen	Dirk		A-Team: Jonathan
24.05.	FR	Training mit Brett	Christoph	Katrin	
30.05.	DO	Fronleichnam - Feiertag			
31.05.	FR	Konditionstraining	NN	<b>fällt aus!</b>	
06.06.	DO	Vertrauensbildendes Training (Blindmaske)	Dirk		A-Team: Jonathan
07.06.	FR	Streckentauchen	Christoph	NN	
13.06.	DO	Geschicklichkeitsübungen	Katja		
14.06.	FR	Staffelspiele	Jonathan	Katrin	
20.06.	DO	Zeittauchen	Jonathan		A-Team: Katja
21.06.	FR	Training mit / ohne Flossen	Dietrich	Katrin	
27.06.	DO	Verschiedene Tauchstile	Katja		
28.06.	FR	Intervalltraining	Katrin	Jonathan	
04.07.	DO	Streckentauchen	NN		A-Team: Jonathan
05.07.	FR	Letztes Training vor den Ferien	Christoph	Katja	
<b>Sommerferien 08.07. – 20.08.2024</b>					K: KTSA (T=Theorie, P=Praxis) GTS: Grundtauchschein ST: Schnuppertauchen
<b>Nächstes Training: Donnerstag 22.08.2024 bzw. Freitag 23.08.2024</b>					

## Information

Die Trainingsinhalte können von der Trainingsleitung jederzeit nach individueller Interessenlage angepasst und modifiziert werden. Ein Abweichen der im Trainingsplan aufgeführten Trainer ist möglich, z.B. durch Krankheit oder Tausch. Die Inhalte des Kindertauchens werden durch den jeweiligen Trainer festgelegt.

*Jonathan Weber*

Leitung Tauchsport / TrainerC

*Katja Paravicini*

1. Vorsitzende / VDST-TL

## Termine Freigewässer

Datum 2024	Tag	Bemerkung	Anmeldung bis	TL
09.05.	Donnerstag	Antauchen Möhne	06.05.	Katja
18.05.	Samstag		13.05.	Katja
21.05.	Dienstag	Dive4Life, Siegburg	beendet	Katja
29.05.- 02.06.		Vereinsfahrt nach Hemmoor		Christoph, Katja, Tamina

## Hinweise für das Geräte ausleihen

- 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. für Hallenbadausbildung, Vereinsfahrt, Urlaub
- Wird die Ausrüstung nicht wie vereinbart zurückgegeben, werden pro Ausrüstungsgegenstand und Woche **3 EURO** fällig!
- Sollte etwas nicht funktionieren oder defekt sein, müssen die Gerätewarte darüber informiert werden, damit sie die Reparatur veranlassen können!
- Ansprechpartner: Dirk Blome und Werner Kaizler (material@tcb.nrw)

## Kontakt AusbilderInnen und Gerätewarte

Name	Qualifikation / Funktion	E-Mail-Adresse	Telefon
Dirk Blome	TrC Gerätewart	dirk@tcb.nrw material@tcb.nrw	
Werner Kaizler	Gerätewart	werner@tcb.nrw material@tcb.nrw	
Dietrich Paravicini	TrC	dietrich@tcb.nrw	
Katja Paravicini	TL 3 (Kinder- & Nitrox-TL) 1. Vorsitzende	katja@tcb.nrw 1.vorsitz@tcb.nrw	0171-9721701
Katrin Rethmeier	TrC	katrin@tcb.nrw	
Christoph Walkenhorst	TL 3 (Kinder- & Nitrox-TL)	christoph@tcb.nrw	
Jonathan Weber	TrC Leitung Tauchsport	jonathan@tcb.nrw	

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