

Tauchclub Bielefeld e.V.

Mitglied im Verband Deutscher Sporttaucher e.V.

VDST-Mitgliedsnummer: 08|0030



Trainingsplan-IV vom 15.10. bis 18.12.2020

Termine:

Donnerstag 21:00 bis 22:00 Uhr

Treffen: 20:40 bis 20:50 Uhr

Freitag 20:30 bis 22:00 Uhr

Treffen: 20:10 bis 20:20 Uhr

Wo?

Familienbad Heepen

Schlauden 11, 33719 Bielefeld

Dienstag 19:30 bis 20:30 Uhr

Treffen: 19:10 bis 19:20 Uhr

Hallenbadtraining

| Datum 2020 | Tag | Inhalte | Training | KiJu-Training | Kurs KTSA / GTS / ST |
|--|-----|--|------------------|---------------|--|
| 13.10. | DI | Verschiedene Tauchstile (Training ab 14 Jahre) | Dirk B. | | |
| 16.10. | FR | Koordinations- & Konzentrationsübungen | Katrin | Dirk B. | |
| 20.10. | DI | Konditionstraining (Training ab 14 Jahre) | Dietrich | | ST: Katja & NN |
| 23.10. | FR | Intervalltraining | Katrin | Katja | |
| 29.10. | DO | Zeit- und Streckentauchen | Dirk B. | | GTS: Katja |
| 30.10. | FR | Strömungstauchen | Christoph | Dietrich | |
| 05.11. | DO | Geschicklichkeitsübungen | Katrin | | GTS: Katja |
| 06.11. | FR | Intervalltraining | Christoph | Dietrich | |
| 12.11. | DO | Koordinations- & Konzentrationsübungen | Dirk | | ST: Katrin & Katja |
| 13.11. | FR | Staffeln | Christoph | Dietrich | |
| 19.11. | DO | Konditionstraining | Katrin | | ST: Katja & NN |
| 20.11. | FR | Flossentraining | Christoph | Dietrich | |
| 26.11. | DO | Zeit- und Streckentauchen | Dirk B. | | GTS: Katja |
| 27.11. | FR | Strömungstauchen | Dietrich | Katrin | |
| 03.12. | DO | Ballspiele | Katrin | | |
| 04.12. | FR | Verschiedene Tauchstile | Dietrich | Katrin | |
| 10.12. | DO | Koordinations- & Konzentrationsübungen | Dirk B. | | ST: Katrin & Katja |
| 11.12. | FR | Konditionstraining | Christoph | Dietrich | |
| 17.12. | DO | Verschiedene Tauchstile | Katrin | | |
| 18.12. | FR | ★★ Weihnachtsspezial ★★ | Christoph & Team | | |
| Weihnachtsferien 21.12. – 10.01.2021 Nächstes Training: Donnerstag 07.01.2021 bzw. Freitag 08.01.2021 | | | | | K: KTSA GTS: Grundtauchschein ST: Schnuppertauchen |

Hinweise zum Training unter Corona-Bedingungen

- Anmeldung zur Trainingsteilnahme über Doodle **bis spätestens 15 Uhr am Trainingstag** erforderlich.
- Beim Betreten des Gebäudes ist die Handdesinfektion unbedingt durchzuführen.
- Insbesondere im Eingangsbereich wird eine räumliche Trennung zwischen Zugang und Ausgang durch die BBF eingerichtet.
- Während des Aufenthalts im Gebäude (also bis zum Erreichen des Schwimmbeckens – Ausnahme beim Duschen) ist eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.
- Ein Mindestabstand von 1,50 m zu anderen Personen ist durch die Vereinsmitglieder grundsätzlich einzuhalten, das gilt zwingend auch bei der Benutzung der Sammelumkleidekabinen (**gleichzeitiger Aufenthalt von max. 8 Personen**).
- Um die Umkleidezeiten gering zu halten, sollten die Schwimmsachen bereits zu Hause angezogen werden. Die Duschzeiten sind auf ein Minimum zu beschränken! In den **Duschen sind max. 5 Personen** gleichzeitig zugelassen.
- Am Becken stehen grundsätzlich keine Sitzflächen zur Verfügung.
- Ein Handtuch zum Ablegen der persönlichen Dinge am Becken ist erlaubt, um insbesondere die Mund-Nase-Bedeckung aufzubewahren, während sich die Vereinsmitglieder im Wasser befinden.
- Alle Vereinsmitglieder, die sich krank fühlen oder Erkältungssymptome zeigen, sind vom Trainingsbetrieb ausgeschlossen und sollten von vorneherein zu Hause bleiben.
- Das Führen von Anwesenheitslisten im Sinne der CoronaSchVO-NRW ist erforderlich.

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.

Termine Freigewässer

| Datum 2020 | Tag | Bemerkung | Anmeldung bis | TL |
|------------|----------|---|---------------|-------|
| 22.10. | Mittwoch | | 18.10.2020 | Katja |
| 24.10. | Samstag | Abtauchen Messinghausen | 18.10.2020 | Katja |
| 31.10. | Samstag | | 26.10.2020 | Katja |
| 06.12. | Sonntag | Nikolaustauchen vermutlich Wintertauchplatz Sorpese | 30.11.2020 | Katja |

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, 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 Ausbilder und Gerätewarte:

| Name | Qualifikation / Funktion | E-Mail-Adresse | Telefon |
|-----------------------|---------------------------|------------------------------------|---------------|
| Dirk Blome | TrC Gerätewart | dirk.b@tcb.nrw material@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 |
| Katrin Rethmeier | TrC Leitung Tauchsport | katrin@tcb.nrw tauchen@tcb.nrw | 0151-50659331 |
| Christoph Walkenhorst | TL 3 | christoph@tcb.nrw | |

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

Katrin Rethmeier

Leitung Tauchsport