

# 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		
<b>Weihnachtsferien 21.12. – 10.01.2021</b> <b>Nächstes Training: Donnerstag 07.01.2021 bzw. Freitag 08.01.2021</b>					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 Sorpensee	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