

Tauchclub Bielefeld e.V.

Mitglied im Verband Deutscher Sporttaucher e.V.

VDST-Mitgliedsnummer: 08|0030



Trainingsplan IV 25.10. - 23.12.2021

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

Hallenbadtraining

Datum 2021	Tag	Inhalte	Training	KiJu-Training	Kurs KTSA / GTS / ST
28.10.	DO	Verbesserung der aeroben Ausdauer	Marc		
29.10.	FR	Geschicklichkeitstraining	Dirk	Katja	
04.11.	DO	Intervalltraining	Dietrich		
05.11.	FR	Konditionstraining	Falk	Katja	
11.11.	DO	Konditions- und Stiltraining	Jonathan		
12.11.	FR	Zeit- und Streckentauchen	Dirk	Katja	
18.11.	DO	Strömungstauchen	Nina		ST: Katja
19.11.	FR	Training mit Schwimmbrett	Christoph	Katrin	KTSA: Katja
25.11.	DO	Konditionstraining	Katrin		
26.11.	FR	Verschiedene Tauchstile	Dietrich	Dirk	KTSA: Katja
02.12.	DO	Geschicklichkeitstraining	Jonathan		
03.12.	FR	Konzentrations- und Koordinationsübungen	Christoph	Jonathan	
09.12.	DO	Training mit und ohne Flossen	Katrin		
10.12.	FR	Konditionstraining	Falk	Dietrich	KTSA: Katja
16.12.	DO	Training mit Schwimmbrett	Marc		
17.12.	FR	Weihnachtstraining	Christoph	Katja	
23.12.	DO	Jahresendtraining	Dietrich		Ggf. KTSA
Stand: 21.11.21 Weihnachtsferien 24.12. – 07.01.2022 Nächstes Training: Donnerstag 13.01.2022 bzw. Freitag 14.01.2022					K: KTSA GTS: Grundtauchschein ST: Schnuppertauchen

Hinweise zum Training unter Corona-Bedingungen

- Anmeldung zur Trainingsteilnahme über Doodle **bis spätestens 16 Uhr am Trainingstag** erforderlich.
- Je nach Inzidenzlage sind die „3Gs“, also vollständig geimpft, genesen oder getestet, nachzuweisen.
- 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 ein Mund-Nasen-Schutz (NMS) 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 vornherein 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. 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.

Termine Freigewässer

Datum 2021	Tag	Bemerkung	Anmeldung bis	TL
04.12.	Samstag	Nikolaustauchen	28.11.2021	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 AusbilderInnen 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	
Marc Kazmaier	TL 2 (Nitrox-TL)	marc@tcb.nrw	
René Hoffmann	TL 2	rene@tcb.nrw	
Christian Ott	TrC	christian@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	
Nina Weigel	TL 2 (Kinder-TL)	nina@tcb.nrw	

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

Katja Paravicini
1. Vorsitzende

Holger Diembeck
2. Vorsitzender