

Tauchclub Bielefeld e.V.

Mitglied im Verband Deutscher Sporttaucher e.V.

VDST-Mitgliedsnummer: 08|0030



Trainingsplan I 12.01. – 31.03.2023

Stand 11.01.2023

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 2023	Tag	Inhalte	Training	KiJu-Training	Kurs KTSA / GTS / ST
12.01.	DO	Fit nach dem Fest	Jonathan		
13.01.	FR	Konditionstraining	Christoph	Jonathan	ST: Katja
19.01.	DO	Strömungstauchen	Dirk		Ggf. ST: Katja
20.01.	FR	Zeit- und Streckentauchen	Dietrich	Katja	GTS: Katja
26.01.	DO	Verschiedene Tauchstile	Falk		
27.01.	FR	Konditionstraining	Katrin	Jonathan	
02.02.	DO	Geschicklichkeitstraining	Dirk		
03.02.	FR	Intervalltraining	Christoph	Katrin	
09.02.	DO	Training mit Schwimmbrett	Falk		
10.02.	FR	Training mit und ohne Flossen	Jonathan	Katrin	
16.02.	DO	Streckentauchen	Jonathan		
17.02.	FR	Verschiedene Tauchstile	Dirk	Katja	
23.02.	DO	Zeittauchen	Jonathan		
24.02.	FR	Konditionstraining	Christoph	Jonathan	
02.03.	DO	Übungen mit verdunkelter Maske	Falk		
03.03.	FR	Koordinationstraining	Christoph	Dirk	
09.03.	DO	Training mit Schwimmbrett	Dietrich		
10.03.	FR	Intervalltraining	Katrin	Katja	
16.03.	DO	Knotenkunde	Dirk		
17.03.	FR	Flossentraining	Christoph	Jonathan	
23.03.	DO	Training mit Schwimmbrett	Katja		
24.03.	FR	Staffelspiele	Dietrich	Katja	
30.03.	DO	Geschicklichkeitstraining	Dietrich		
31.03.	FR	Konditionstraining	Katrin	Jonathan	
					K: KTSA GTS: Grundtauchschein ST: Schnuppertauchen

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

Katja Paravicni

1. Vorsitzende / VDST-TL

Termine Freigewässer

Datum 2023	Tag	Bemerkung	Anmeldung bis	TL

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	
René Hoffmann	TL 2	rene@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	Leitung Tauchsport	jonathan@tcb.nrw	

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