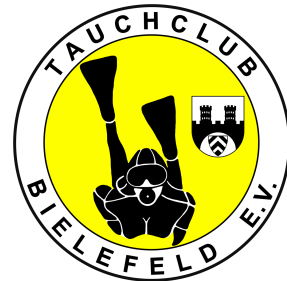


Tauchclub Bielefeld e.V.

Mitglied im Verband Deutscher Sporttaucher e.V.

VDST-Mitgliedsnummer: 08|0030



Trainingsplan IV 19.10 – 15.12.2023

Stand 14.10.2023

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
19.10.	DO	Fit nach den Ferien I	Jonathan		
20.10.	FR	Fit nach den Ferien II	Katrin	Katja	
26.10.	DO	Konditionstraining	Dirk		ST: Katja
27.10.	FR	Wettkampfspiele	Christoph	Katja	
02.11.	DO	Partnertraining	Jonathan		
03.11.	FR	Intervalltraining	Katrin	Katja	19:15: Info Vereinsfahrt Hemmoor 2024 / Hallenbad
09.11.	DO	Ringtraining	Dirk		KTSA*: Katja
10.11.	FR	Konditionstraining	Dietrich	Jonathan	KTSA*: Katja (T&P)
16.11.	DO	Apnoe inkl. Wendenttraining	Jonathan		
17.11.	FR	Zeittauchen	Christoph	Katrin	KTSA*: Katja (T)
23.11.	DO	Sprinttraining	Dirk		KTSA*: Katja
24.11.	FR	Knotenkunde	Christoph	Jonathan	
30.11.	DO	Streckentauchen	Katja		
01.12.	FR	Staffelspiele	Dietrich	Katja	KTSA*: Katja (T)
07.12.	DO	Intervalltraining	Dirk		
08.12.	FR	Training ohne / mit Flossen	Christoph	Jonathan	
14.12.	DO	Training mit Brett	Dietrich		KTSA*: Katja
15.12.	FR	🌲🎄🌟🌟🌟Weihnachtstraining🌟🌲🌟	Christoph	Jonathan	Katja
Weihnachtsferien 21.12. – 05.01.2024 Nächstes Training: Donnerstag 11.01.2024 bzw. Freitag 12.01.2024					K: KTSA (T=Theorie, P=Praxis) 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 Paravicini

1. Vorsitzende / VDST-TL

Termine Freigewässer

Datum 2023	Tag	Bemerkung	Anmeldung bis	TL
29.10.	Sonntag	Fortgeschrittene (mind. DTSA* oder vergleichbar)	23.10.	Katja
01.11.	Mittwoch	Abtauchen	27.10.	Katja
09.12.	Samstag	Nikolaustauchen am Sorpesee anschließend Einkehr in der Seeoase am Sorpesee	24.11.	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, 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