

Trainingsplan Jugend & Erwachsene TC-Seestern e.V. Braunschweig

Jugend: Mo. 18:00 – 19:00 Uhr

Erwachsen: Mo. 20:30 – 22:00 Uhr (Do. 21:30 – 22:30 Uhr)

im Sportbad Heidberg (Tel.: 26405-0) DTSA-Abnahmen nach Absprache

Datum	Trainingsthema	Kommentar	Anleitender
2024-12-30		Bad geschlossen	
2025-01-06	Speckwegtraining		Dennis
2025-01-13	Nachttauchen		Andreas
2025-01-20	Gerätetraining Fit2Dive		Dennis, Stefan R.
2025-01-27	Zeit- und Streckentauchen / Kondition		Stefan R.
2025-02-03	Spiel und Spaß	Schulferien	Andreas
2025-02-10	Apnoe		Elmar
2025-02-17	Faschingstauchen	Rosenmontag Kostüme	Dörte
2025-02-24	Zeit- und Streckentauchen		Beate
2025-03-03	Kölner Disziplin		Stephan
2025-03-10	Kondition		Stefan J.
2025-03-17	Flossenschwimmen / Leistungsabzeichen		Holger
2025-03-24	Flossenschwimmen / Leistungsabzeichen		Holger
2025-03-31	Apnoestress	DTG Abnahmen	Dennis
2025-04-07	Gerätetraining (DTG Abnahmen)	Osterferien	Beate
2025-04-14	Kondition (DTG Abnahmen)	Osterferien	Stephan
2025-04-21	Ostermontag	Osterferien	
2025-04-28	Schwimmstile		Stefan J.
2025-05-05	Kölner Disziplin / Höhlentauchen		Dennis
2025-05-12	Unterwasserrugby		Holger
2025-05-19	Spiel und Spaß		Beate
2025-05-26	Koordination		Stefan R.
2025-06-02	Partnerübungen		Stefan J.
2025-06-09	Pfingstmontag		
2025-06-16	Gerätetraining / Tauchsicherheit / Konfig.	vollst. DTG, Kaltwassertauglich	Dennis
2025-06-23	Zeit- und Streckentauchen		Beate
2025-06-30	Apnoe / Sauerstoff / Erste-Hilfe		Alex, Stefan R.
2025-07-07	Freigewässertauchen	Schulferien	

Den Anweisungen des Übungsanleitenden ist unbedingt Folge zu leisten.

Verantwortlich für die Rettungsfähigkeit: Andreas, Beate, Holger, Dennis oder Stefan R.

Wer seinen Termin nicht wahrnehmen kann, muss aus Haftungsgründen den Vorstand rechtzeitig und direkt informieren.

Trainingsplan Jugend & Erwachsene TC-Seestern e.V. Braunschweig

Jugend: Mo. 18:00 – 19:00 Uhr

Erwachsen: Mo. 20:30 – 22:00 Uhr (Do. 21:30 – 22:30 Uhr)

im Sportbad Heidberg (Tel.: 26405-0) DTSA-Abnahmen nach Absprache

Datum	Trainingsthema	Kommentar	Anleitender
2025-07-14	Freigewässertauchen	Schulferien	
2025-07-21	Freigewässertauchen	Schulferien	
2025-07-28	Freigewässertauchen	Schulferien	
2025-08-04	Freigewässertauchen	Schulferien	
2025-08-11	Freigewässertauchen	Schulferien	
2025-08-18	Spiel und Spaß	DTG Check	Andreas
2025-08-25	Zeit- und Streckentauchen		Mats, Stefan R.
2025-09-01	Partnerübungen		Stefan J.
2025-09-08	Schwimm- & Tauchstile		Stefan R.
2025-09-15	Apnoestress		Dennis, Stefan R.
2025-09-22	Kölner Disziplin		Beate
2025-09-29	Kondition		Stephan
2025-10-06	Unterwasserhockey		Andreas
2025-10-13	Nachttauchen	Herbstferien	Stephan
2025-10-20	Kondition / Flossenleistungsschwimmen	Herbstferien	Stefan R.
2025-10-27	Zeit- und Streckentauchen		Elmar
2025-11-03	Halloween-Tauchen	Halloween Kostüme	Dörte
2025-11-10	Partnerübungen		Andreas
2025-11-17	Gerätetraining / Problemlösen		Dennis, Stefan R.
2025-11-24	Flossenleistungsschwimmen		Stefan R.
2025-12-01	Kölner Disziplin		Stefan J.
2025-12-08	Streckentauchen		Dennis
2025-12-15	Pfennigmeisterschaft	Schulferien	Stefan R.
2025-12-22		Bad geschlossen	
2025-12-29		Bad geschlossen	
2026-01-05		Bad geschlossen	
2026-01-12	Nachttauchen		Andreas
2026-01-19	Gerätetraining Fit2Dive		Dennis, Stefan R.

Den Anweisungen des Übungsanleitenden ist unbedingt Folge zu leisten.

Verantwortlich für die Rettungsfähigkeit: Andreas, Beate, Holger, Dennis oder Stefan R.

Wer seinen Termin nicht wahrnehmen kann, muss aus Haftungsgründen den Vorstand rechtzeitig und direkt informieren.