

Tauchclub Filderstadt Trainingsplan 2018

www.Tauchclub-Filderstadt.de/page_4.htm

Gartenhallenbad Bernhausen,
Treffpunkt 20:15, Beginn 20:30

Hallenbadtermine

| Termin | Trainer | Mitzubringen ist | Thema |
|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| 08.Jan. | CP | | Gleiten |
| 15.Jan. | Stefan T. | | Schwimmstil Kraulen |
| 22.Jan. | Giovanni | | Ausdauer |
| 29.Jan. | Stefan W. | | Abtauchen & Spiele |
| 05.Feb. | Margit u.Sylvia | | Zeittauchen |
| 19.Feb. | CP | | Streckentauchen |
| 26.Feb. | Ralf | | Schwimm- und Schnorcheltechnik |
| 05.Mrz. | Giovanni | | Bergen |
| 12.Mrz. | Stefan T. | | Streckentauchen |
| 19.Mrz. | Giovanni | jeder komplette Ausrüstung | Gerätetraining |
| 09. Apr | Stefan T. | | Maske & Co |
| 16. Apr | Stefan W. | | Bergen |
| 23. Apr | Franziska | | Retten & Erste Hilfe |
| 30. Apr | Ralf | Brückentag | verschiedene Schwimmstile |
| 07. Mai | Margit u.Sylvia | | Spiele |
| 14. Mai | Stefan T. | | Staffeln und Sprinten |
| 04.Jun. | Giovanni | | Ausdauer |
| 11.Jun. | CP | | Kondition Kurzeitenausdauer |
| 18.Jun. | Stefan T. | | Spiele |
| 25.Jun. | CP | | Verbesserung Technik |
| 02.Jul. | Ralf | | Bretter |
| 09.Jul. | Stefan W. | | Gleiten |
| 16.Jul. | Ralf | | Vorbereitung für den Sommer |
| 23.Jul. | Giovanni | | Spiele |

Ferientermine

| Termin | Uhrzeit | Trainer | Thema | Treffpunkt/Ort |
|----------------|--------------|--------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| 29. Jul | 09:30 | alle Helfer | Schnuppertauchen | Hallenbad Bernhausen |
| 31. Jul | 18:00 | Sylvia | Stretching | Garbe Park Hohenheim am Haupteingang |
| 07. Aug | 18:00 | alle Helfer | Schwimmen | Fildorado |
| 14. Aug. | 18:30 | Stefan W. | Leinentauchen | Aileswasensee |
| 21.Aug. | 18:00 | alle Helfer | Wandern | Burkhardsmühle |
| 28.Aug. | 18:30 | Stefan T. | Neckarschwimmen | Bernhausen |
| 04.Sep. | 18:00 | Stefan T. | Kanu | Kanuverein Esslingen |

Hallenbadtermine

| | | | |
|---------|-----------------|-----------------------|---------------------------------|
| 10.Sep. | CP | | Gleiten |
| 17.Sep. | Giovanni | | Schwimmstil Kraulen |
| 24.Sep. | Sylvia | | Streckentauchen |
| 01.Okt. | Stefan T. | Masken+Flossen | Materialtest und Materialtausch |
| 08.Okt. | Stefan W. | | TaucherKette |
| 15.Okt. | CP | | Kondition |
| 22.Okt. | Ralf | | Wenden |
| 05.Nov. | Stefan T. | | Blindtauchen |
| 12.Nov. | Giovanni | | Geschicklichkeit |
| 19.Nov. | Stefan T. | | Langstreckenschwimmen |
| 26.Nov. | Ralf | | Schwimmen |
| 03.Dez. | Margit u.Sylvia | | Zeittauchen |
| 10.Dez. | Giovanni | | Jahresabschluss |
| 17.Dez. | Stefan T. | | Spiele |