

## Trainingsplan Sommer 2023

| Datum      | 1.ÜI     | 2.ÜI       | Kw. | J.-tr.  | Thema ABC  | Thema mit Gerät                                 |
|------------|----------|------------|-----|---|--|---|
| 02.05.2023 | Carsten  | Wolf Kurs  | 18  | Jugendtraining nach Absprache mit Uwe         | Übungen mit der ABC-Ausrüstung   |   |
| 09.05.2023 | Carsten  | Uwe        | 19  |   | Sprints und Staffeln   |   |
| 16.05.2023 | Iris     | Wolf Kurs  | 20  |   | Zeit- und Streckentauchen  |   |
| 23.05.2023 | Carsten  | Uwe        | 21  |   | <b>Schwimm- und Apnoetraining(nach Sicht) am Edersee, anschließend Gerätetauchgang</b>         |   |
| 30.05.2023 | Wolfgang |            | 22  |   | Zeit- und Streckentauchen  |   |
| 06.06.2023 | Wolfgang | Carsten    | 23  |   | <b>Apnoetraining am Edersee</b>  | <b>Nachtauchen, vorab bei Wolfgang anmelden</b> |
| 13.06.2023 | Peter    | Carsten    | 24  |   | Langstreckenschnorcheln, 20min   |   |
| 20.06.2023 | Uwe      |            | 25  |   | Bergung eines Schnorchlers   |   |
| 27.06.2023 | Carsten  | Wolfgang   | 26  |   | Wünsche der Teilnehmer   | Gerätetraining, Tipps und Tricks                |
| 04.07.2023 | Peter    |            | 27  |   | Zeit- und Streckentauchen  |   |
| 11.07.2023 | Iris     | Wolfgang   | 28  |   | <b>Schnorchel- und Gerätetr. am Edersee oder.....?</b>   | <b>Nachtauchen, vorab bei Wolfgang anmelden</b> |
| 18.07.2023 | Peter    | Carst./Uwe | 29  |   | Langstreckenschnorcheln, 30min   | Rettungstraining mit Gerät                      |
| 25.07.2023 | Wolfgang |            | 30  |   | Geschicklichkeitstauchen   |   |
| 01.08.2023 | Carsten  |            | 31  |   | Wünsche der Teilnehmer   |   |
| 08.08.2023 | Iris     |            | 32  |   | Zeit- und Streckentauchen, Üb. DLRG-Silber   |   |
| 15.08.2023 | Wolfgang |            | 33  |   | Übungen mit der ABC-Ausrüstung   |   |
| 22.08.2023 | Peter    | Carsten    | 34  |   | Zeit- und Streckentauchen (Shorty mitbringen)  | Knotenkunde mit Gerät                           |
| 29.08.2023 | Uwe      |            | 35  |   | Stilartenschnorcheln   |   |
| 05.09.2023 | Carsten  | Peter      | 36  |   | <b>Ab 18:30Uhr, am Singliser See, ABC Schwimmen und Übungen im Freigewässer</b>                |   |
| 12.09.2023 | Wolfgang | Carsten    | 37  |   | <b>Ab 18:30Uhr, am Singliser See, Tauchen mit Schwerpunkt Orientierung</b>                     |   |
| 19.09.2023 | Wolfgang | Carsten    | 38  |   | <b>Ab 19:30Uhr, am Singliser See, Tauchen mit Schwerpunkt Dämmerungs-/Nachtauchen</b>          |   |
| 26.09.2023 | Carsten  | Wolfgang   | 39  |   | <b>Ab 18:30Uhr, Theorievortrag "Tauchunfälle, Vermeidung, Vorbeugung", sowie Dekompression</b> |   |
| 03.10.2023 | Carsten  | Sascha     | 40  |   | <b>Ab 18:30Uhr, Erste Hilfe Kurs mit Bescheinigung in der KSV Sportwelt, Teil 1</b>            |   |
| 10.10.2023 | Carsten  | Sascha     | 41  |   | <b>Ab 18:30Uhr, Erste Hilfe Kurs mit Bescheinigung in der KSV Sportwelt, Teil 2</b>            |   |
| 17.10.2023 | Iris     | Carsten    | 42  | Wünsche der Teilnehmer                        | Rettungstraining mit Gerät   |   |
| 24.10.2023 | Wolfgang |            | 43  | Partnerübungen                                |  |   |
| 31.10.2023 | Peter    |            | 44  | Zeit- und Streckentauchen (Shorty mitbringen) |  |   |

In den Ferien, die Kw`s sind grau unterlegt, ist IN ABSPRACHE MIT UWE Jugendtraining möglich.

Die gekennzeichneten Termine im Sep./Okt. sind Ausweichtermine da das Schwimmbad wegen Renovierung geschlossen bleibt.

Viel Spaß, eure ÜI's