

Trainingsplan Winter 2022 - 23

Datum	1.Ül	2.Ül	Jugendtr.	Kw	Thema ABC	Thema mit Gerät
01.11.22	Carsten			44	Zeit- und Streckentauchen	
08.11.22	Carsten		X	45	Bergung eines Ertrinkenden (DLRG-Üb.)	
15.11.22	Wolfgang			46	Stilartenschnorcheln	
22.11.22	Wolfgang		X	47	Zeit- und Streckentauchen	
29.11.22	Iris	Carsten		48	Übungen mit der ABC - Ausrüstung	Wen gewünscht Geräteübungen für Weihnachtsurlauber
06.12.22	Carsten		X	49	Zeit- und Streckentauchen	
13.12.22	Carsten			50	Zeit- und Streckentauchen	
20.12.22	Wolfgang		X	51	Weihnachtsspielchen	
27.12.22	Carsten			52	Sprints und Staffeln, Mannschaftsspiel	
03.01.23	Wolfgang			1	Zeit- und Streckentauchen	
10.01.23	Carsten			2	Bergung eines Schnorchlers, Partnerüb.	
17.01.23	Wolfgang	Carsten	X	3	Übungen mit der ABC - Ausrüstung	Schnuppertauchen
24.01.23	Iris	Carsten		4	Kraul- und Brustschwimmtraining	Gerätetraining, wen gewünscht
31.01.23	Wolfgang		X	5	u.a. Langstreckenschnorcheln, 25min	
07.02.23	Carsten			6	u.a. Langstreckenschnorcheln, 35min	
14.02.23	Wolfgang		X	7	u.a. Langstreckenschnorcheln, 45min	
21.02.23	Iris	Wolfgang		8	3x Trainingstermine nur mit Gerätetraining.	Sprünge, Geschicklichkeitstauchen mit Gerät
28.02.23	Carsten	Uwe	X	9		Setzen von Bojen/Dekoboje, Bojen bitte mitbringen
07.03.23	Iris	Carsten		10	!! Kein ABC-Training / Schwimmen !!	Wechselatmung, Zweitautomat, Bergung
14.03.23	Wolfgang		X	11	Zeit- und Streckentauchen	
21.03.23	Wolfgang			12	Übungen mit der ABC - Ausrüstung	
28.03.23	Carsten	Wolfgang	X	13	Zeit- und Streckentauchen	Gerätetraining, wen gewünscht
04.04.23	Carsten			14	Sprints und Staffeln, Mannschaftsspiel	
11.04.23	Iris			15	Bergung eines Schnorchlers, Partnerüb.	
18.04.23	Carsten	Wolfgang		16	Stilartenschnorcheln	Gerätetraining, wen gewünscht
25.04.23	Wolfgang		X	17	Zeit- und Streckentauchen	

**Wichtiges zu den angesetzten Gerätetrainings. Sollte Clubausrüstung benötigt werden, muss vorher beim ÜL angefragt werden.
Für den ÜL schöner ist es sicher, wenn ihr eure Teilnahme ankündigt. Geht aber bei eigener Ausrüstung auch am Trainingsabend.
Rege Teilnahme und viel Spaß bei allen Trainingsterminen, Wolfgang**