

Trainingsplan Erstes Halbjahr 2024

Tag	Ort	Lehrinhalte
Fr, 24. Nov 23	Hallenbad	Kondition / Schnelligkeit
Fr, 1. Dez 23	Hallenbad	DOSB/VDST Flossenschwimmen
Fr, 8. Dez 23	Hallenbad	Kondition / Geschicklichkeit
Fr, 15. Dez 23	Hallenbad	Apnoe
21.12.-05.01.		Weihnachtsferien NRW
Fr, 12.01.	Hallenbad	Aqua-Jogging
Fr, 19.01.	Hallenbad	Kondition
20.01.-28.01.		Bootmesse
Fr, 26.01.	Hallenbad	Aqua-Jogging
Fr, 02.02.	Hallenbad	Apnoe
08.02.-14.02.		Karneval 2024
Fr, 09.02.	Hallenbad	Kondition
Fr, 16.02.	Hallenbad	Aqua-Jogging
Do, 22.02.	Dive4Life	Praxis Übungen für Prüfungen
Fr, 23.02.	Hallenbad	Apnoe
Do, 29.02.	Seminarraum 1 der LDC Informationssysteme GmbH	SK Wrackt., SK Strömungst. Theorie
Fr, 01.03.	Hallenbad	Kondition
Do, 07.03.	Ort wird noch bekannt gegeben	Erste Hilfe, HLW, AED, O2
Fr, 08.03.	Hallenbad	Aqua-Jogging
So, 10.03.	Seminarraum 1 der LDC Informationssysteme GmbH	DTSA Nitrox Theorie und Prüfung
Fr, 15.03.	Hallenbad	Apnoe

Di, 19.03	Seminarraum 1 der LDC Informationssysteme GmbH	GDL/DTSA Prüfungen Theorie
Do, 21.03.	Dive4Life	Praxis Übungen für Prüfungen
Fr. 22.03.	Hallenbad	Training vor den Ferien? Kondition
25.03.-05.04.		kein Training, Osterferien
07.04. – 17.04.		Tauchsafari Ägypten
Fr, 12.04.	Hallenbad	Apnoe
Sa, ?		Kompressoreinweisung ?
Fr, 19.04.	Hallenbad	Kondition
Fr, 26.04.	Hallenbad	DOSB/VDST Flossenschwimmen
Fr, 03.05.	Hallenbad	Apnoe
Do, 09.05.		Christi Himmelfahrt
Fr, 10.05.		kein Training
Fr, 17.05.	Hallenbad	DOSB/VDST Flossenschwimmen
Fr, 24.05.	Hallenbad	Kondition
Do, 30.05.		Fronleichnam
30.05.-02.06.		kl. Vereinsfahrt ?
Fr, 31.05.	Hallenbad / Freibad ?	Brückentag Training ?
Fr, 07.06.	Hallenbad/Freibad ?	Kondition
Fr, 14.06.	Freibad	Schlauchboot, mit Gerät
Fr, 21.06.	Freibad	Gerät
Fr, 28.06.	Freibad	Gerät
08.07.-20.08.		Sommerferien
Fr, 05.07.	Freibad	Problemlösungen