Tauchclub Lage/Lippe e.V.

Trainingsplan Freibad Werreanger Juni 2023 - August 2023

Datum	Uhrzeit	Trainer	Inhalt	Hinweis
01.06.2023	19:00-20:00	Tobias Strodtmann	Ausdauer	
08.06.2023	19:00-20:00	- entfällt -		Feiertag
15.06.2023	19:00-20:00	Dirk Maihöfer	DTG: Alles im Trimm?	
22.06.2023	19:00-20:00	Stefan Freitag	DTG-Übungen	Sommerferien
29.06.2023	19:00-20:00	Michael Arnold	Ausdauer/Flossenabzeichen	Sommerferien
06.07.2023	19:00-20:00	Michael Arnold	Ausdauer/Flossenabzeichen	Sommerferien
13.07.2023	19:00-20:00	Tobias Strodtmann	DTG: Tarierung	Sommerferien
20.07.2023	19:00-20:00	Dirk Maihöfer	DTG: Flossentechniken	Sommerferien
27.07.2023	19:00-20:00	Tobias Strodtmann	DTG: Bojen setzen	Sommerferien
03.08.2023	19:00-20:00	Michael Arnold	Apnoe-Übungen	Sommerferien
10.08.2023	19:00-20:00	Stefan Freitag	DTG-Übungen	
17.08.2023	19:00-20:00	Tobias Strodtmann	Ausdauer/Flossenabzeichen	
24.08.2023	19:00-20:00	Dirk Maihöfer	DTG: Flossentechniken	
31.08.2023	19:00-20:00	Stefan Freitag	Ausdauer/Flossenabzeichen	