

## Trainingsplan – Februar

		Wahnbad		Leistungszentrum		
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit	Info
		<b>30.01</b>	<b>01.02</b>	<b>03.02</b>		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Ausdauer	Geschicklichkeit mit Partner		15:00 – 16:30	
Apnoe / UWR	19.00 – 20:00	Dynamik & Spiele	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer	Geschicklichkeit mit Partner			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Spiele	Apnoe Statik ab 19Uhr			Apnoe Statik
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		<b>06.02</b>	<b>08.02</b>	<b>10.02</b>		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Apnoetechnik	Streckentauchen		15:00 – 16:30	Weiberfastnacht
Apnoe / UWR	19.00 – 20:00	Dynamik & Statik	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Apnoetechnik	Training mit Vereinsgerät			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Statik				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		<b>13.02</b>	<b>15.02</b>	<b>17.02</b>		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Schnellkraft	Ausdauer & Geschicklichkeit		15:00 – 16:30	Karnevalsdienstag
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Parcour & Geschicklichkeit	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schnellkraft	Ausdauer & Geschicklichkeit			
Apnoe	20:00 – 21:15	Parcour & Geschicklichkeit				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		<b>20.02</b>	<b>22.02</b>	<b>24.02</b>		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Streckentauchen	Schwimmtechnik		15:00 – 16:30	
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Dynamik & Absicherung	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Schwimmtechnik			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Absicherung				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		<b>27.02</b>	<b>29.02</b>	<b>02.03</b>		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Kraftausdauer	Geschicklichkeit		15:00 – 16:30	
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Intervalltraining	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Kraftausdauer	Geschicklichkeit			
Apnoe	20:00 – 21:15	Intervalltraining				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			

## Trainingsplan – März

		Wahnbad		Leistungszentrum		Info
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit	
		<b>27.02</b>	<b>29.02</b>	<b>02.03</b>		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Kraftausdauer	Geschicklichkeit		15:00 – 16:30	
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Intervalltraining	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Kraftausdauer	Geschicklichkeit			
Apnoe	20:00 – 21:15	Intervalltraining				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		<b>05.03</b>	<b>07.03</b>	<b>09.03</b>		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sicherheit & Rettungsübungen	Parcour & Streckentauchen		15:00 – 16:30	
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sicherheit & Rettungsübungen	Parcour & Streckentauchen			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik Langstrecke				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		<b>12.03</b>	<b>14.03</b>	<b>16.03</b>		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Geschicklichkeit mit Partner	Ausdauer		15:00 – 16:30	
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Partnerübungen & Spiele	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit mit Partner	Ausdauer			
Apnoe	20:00 – 21:15	Partnerübungen & Spiele	Apnoe Statik ab 19Uhr			Apnoe Statik
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		<b>19.03</b>	<b>21.03</b>	<b>23.03</b>		Ostereiertauchen
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Streckentauchen	19:30 – 20:30Uhr Ostereiertauchen		15:00 – 16:30	
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Parcour				
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät				
Apnoe	20:00 – 21:15	Parcour				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training				
		<b>26.03</b>	<b>28.03</b>	<b>30.03</b>		Ferien
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Ausdauer & Geschicklichkeit	Schnellkraft		15:00 – 16:30	
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer & Geschicklichkeit	Schnellkraft			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Statik				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			

# Trainingsplan – April

		Wahnbad		Leistungszentrum	
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit
		<b>02.04</b>	<b>04.04</b>	<b>06.04</b>	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Schwimmtechnik	Training mit eigenem Gerät		15:00 – 16:30
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Dynamik O2	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schwimmtechnik	Training mit eigenem Gerät		
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik O2			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		<b>09.04</b>	<b>11.04</b>	<b>13.04</b>	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Geschicklichkeit	Kraftausdauer		15:00 – 16:30
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Dynamik CO2	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit	Kraftausdauer		
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik CO2			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		<b>16.04</b>	<b>18.04</b>	<b>20.04</b>	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Parcour & Streckentauchen	Sicherheit & Rettungsübungen		15:00 – 16:30
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Parcour & Streckentauchen	Sicherheit & Rettungsübungen		
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik Langstrecke			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		<b>23.04</b>	<b>25.04</b>	<b>27.04</b>	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Ausdauer	Geschicklichkeit mit Partner		15:00 – 16:30
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Dynamik & Spiele	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer	Geschicklichkeit mit Partner		
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Spiele	Apnoe Statik ab 19Uhr		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		<b>30.04</b>	<b>02.05</b>	<b>04.05</b>	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Apnoetechnik	Streckentauchen		15:00 – 16:30
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Apnoetechnik	Training mit Vereinsgerät		
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Statik			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		

Info

Ferien

Gerätetraining

Apnoe Statik

# Trainingsplan – Mai

		Wahnbad		Leistungszentrum		
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit	Info
		<b>30.04</b>	<b>02.05</b>	<b>04.05</b>		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Apnoetechnik	Streckentauchen		15:00 – 16:30	
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Apnoetechnik	Training mit Vereinsgerät			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Statik				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		<b>07.05</b>	<b>09.05</b>	<b>11.05</b>		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Schnellkraft	Christi Himmelfahrt		15:00 – 16:30	Christi Himmelfahrt
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Parcour & Geschicklichkeit	Christi Himmelfahrt			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schnellkraft	Christi Himmelfahrt			
Apnoe	20:00 – 21:15	Parcour & Geschicklichkeit	Christi Himmelfahrt			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	Christi Himmelfahrt			
		<b>14.05</b>	<b>16.05</b>	<b>18.05</b>		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Streckentauchen	Schwimmtechnik		15:00 – 16:30	
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Dynamik & Absicherung	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Schwimmtechnik			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Absicherung				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		<b>21.05</b>	<b>23.05</b>	<b>25.05</b>		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Kraftausdauer	Geschicklichkeit		15:00 – 16:30	Pfingsten
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Intervalltraining	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Kraftausdauer	Geschicklichkeit			
Apnoe	20:00 – 21:15	Intervalltraining				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		<b>28.05</b>	<b>30.05</b>	<b>01.06</b>		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sicherheit & Rettungsübungen	Fronleichnam		15:00 – 16:30	Fronleichnam
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	Fronleichnam			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sicherheit & Rettungsübungen	Fronleichnam			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik Langstrecke	Fronleichnam			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	Fronleichnam			

# Trainingsplan – Juni

		Wahnbad		Leistungszentrum	
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit
		<b>28.05</b>	<b>30.05</b>	<b>01.06</b>	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sicherheit & Rettungsübungen	Fronleichnam		15:00 – 16:30
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	Fronleichnam		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sicherheit & Rettungsübungen	Fronleichnam		
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik Langstrecke	Fronleichnam		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	Fronleichnam		
		<b>04.06</b>	<b>06.06</b>	<b>08.06</b>	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Geschicklichkeit mit Partner	Ausdauer		15:00 – 16:30
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Partnerübungen & Spiele	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit mit Partner	Ausdauer		
Apnoe	20:00 – 21:15	Partnerübungen & Spiele	Apnoe Statik ab 19Uhr		
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		<b>11.06</b>	<b>13.06</b>	<b>15.06</b>	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Streckentauchen	Apnoetechnik		15:00 – 16:30
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Apnoetechnik		
Apnoe	20:00 – 21:15	Parcour			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		<b>18.06</b>	<b>20.06</b>	<b>22.06</b>	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Ausdauer & Geschicklichkeit	Schnellkraft		15:00 – 16:30
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer & Geschicklichkeit	Schnellkraft		
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik & Statik			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		
		<b>25.06</b>	<b>27.06</b>	<b>29.06</b>	
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Schwimmtechnik	Streckentauchen		15:00 – 16:30
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik O2	UWR		
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schwimmtechnik	Training mit eigenem Gerät		
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik O2			
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training		

Info

Fronleichnam

Apnoe Statik

Gerätetraining

# Trainingsplan – Juli

		Wahnbad		Leistungszentrum		Info
	Zeit	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Zeit	
		<b>02.07</b>	<b>04.07</b>	<b>06.07</b>		
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Geschicklichkeit	Kraftausdauer		15:00 – 16:30	
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Dynamik CO2	UWR			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit	Kraftausdauer			
Apnoe	20:00 – 21:15	Dynamik CO2				
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training			
		<b>09.07</b>	<b>11.07</b>	<b>13.07</b>		Ferien
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Sommerferien		15:00 – 16:30	
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Sommerferien	Sommerferien			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
Apnoe	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
freies Training	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
		<b>16.07</b>	<b>18.07</b>	<b>20.07</b>		Ferien
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Sommerferien		15:00 – 16:30	
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Sommerferien	Sommerferien			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
Apnoe	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
freies Training	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
		<b>23.07</b>	<b>25.07</b>	<b>27.07</b>		Ferien
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Sommerferien		15:00 – 16:30	
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Sommerferien	Sommerferien			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
Apnoe	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
freies Training	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
		<b>30.07</b>	<b>01.08</b>	<b>03.08</b>		Ferien
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Sommerferien		15:00 – 16:30	
Apnoe / UWR	19.00 – 20:15	Sommerferien	Sommerferien			
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
Apnoe	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			
freies Training	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien			