

# Trainingsplan – Februar

Wahnbad

	Zeit	Dienstag	Donnerstag
		<b>27.01</b>	<b>29.01</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Geschicklichkeit mit Partner
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Spiele	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer	Geschicklichkeit mit Partner
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>03.02</b>	<b>05.02</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Streckentauchen
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Apnoetechnik	Training mit Vereinsgerät
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>10.02</b>	<b>12.02</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Ausdauer & Geschicklichkeit
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour & Geschicklichkeit	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schnellkraft	Ausdauer & Geschicklichkeit
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>17.02</b>	<b>19.02</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Schwimmtechnik
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Absicherung	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Schwimmtechnik
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>24.02</b>	<b>26.02</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Geschicklichkeit
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Intervalltraining	UWR   Apnoe Statik
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Kraftausdauer	Geschicklichkeit
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training

Info

Weiberfastnacht

Rosenmontag

Apnoe Statik

# Trainingsplan – März

Wahnbad

	Zeit	Dienstag	Donnerstag
		<b>03.03</b>	<b>05.03</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Parcour & Streckentauchen
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sicherheit & Rettungsübungen	Parcour & Streckentauchen
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>10.03</b>	<b>12.03</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Ausdauer
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Partnerübungen & Spiele	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit mit Partner	Ausdauer
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>17.03</b>	<b>19.03</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Apnoetechnik
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Apnoetechnik
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>24.03</b>	<b>26.03</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		19:30 – 20:30Uhr Ostereierttauchen
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer & Geschicklichkeit	
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	
		<b>31.03</b>	<b>02.04</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Kraftausdauer
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik O2	UWR   Apnoe Statik
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schwimmtechnik	Kraftausdauer
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training

Info

Ostereierttauchen

Ferien

Apnoe Statik

# Trainingsplan – April

Wahnbad

	Zeit	Dienstag	Donnerstag
		<b>31.03</b>	<b>02.04</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Kraftausdauer
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik O2	UWR I Apnoe Statik
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schwimmtechnik	Kraftausdauer
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>07.04</b>	<b>09.04</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Streckentauchen
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik CO2	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit	Training mit eigenem Gerät
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>14.04</b>	<b>16.04</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Sicherheit & Rettungsübungen
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Parcour & Streckentauchen	Sicherheit & Rettungsübungen
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>21.04</b>	<b>23.04</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Geschicklichkeit mit Partner
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Spiele	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer	Geschicklichkeit mit Partner
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>28.04</b>	<b>30.04</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Streckentauchen
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Apnoetechnik	Training mit Vereinsgerät
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training

Info

Ferien

Apnoe Statik

Ferien

Gerätetraining

# Trainingsplan – Mai

Wahnbad

	Zeit	Dienstag	Donnerstag
		<b>28.04</b>	<b>30.04</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Streckentauchen
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Apnoetechnik	Training mit Vereinsgerät
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>05.05</b>	<b>07.05</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Ausdauer & Geschicklichkeit
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour & Geschicklichkeit	UWR   Apnoe Statik
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schnellkraft	Ausdauer & Geschicklichkeit
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>12.05</b>	<b>14.05</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Christi Himmelfahrt
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Absicherung	Christi Himmelfahrt
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Christi Himmelfahrt
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Christi Himmelfahrt
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	Christi Himmelfahrt
		<b>19.05</b>	<b>21.05</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Geschicklichkeit
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Intervalltraining	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Kraftausdauer	Geschicklichkeit
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>26.05</b>	<b>28.05</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Parcour & Streckentauchen
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sicherheit & Rettungsübungen	Parcour & Streckentauchen
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training

Info

Apnoe Statik

Christi Himmelfahrt

Pfingsten

# Trainingsplan – Juni

Wahnbad

	Zeit	Dienstag	Donnerstag
		<b>02.06</b>	<b>04.06</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Fronleichnam
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Partnerübungen & Spiele	Fronleichnam
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit mit Partner	Fronleichnam
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Fronleichnam
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	Fronleichnam
		<b>09.06</b>	<b>11.06</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Apnoetechnik
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Parcour	UWR   Apnoe Statik
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Training mit Vereinsgerät	Apnoetechnik
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>16.06</b>	<b>18.06</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Schnellkraft
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Statik	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer & Geschicklichkeit	Schnellkraft
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>23.06</b>	<b>25.06</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Streckentauchen
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik O2	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Schwimmtechnik	Training mit eigenem Gerät
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>30.06</b>	<b>02.07</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Kraftausdauer
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik CO2	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit	Kraftausdauer
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training

Info

Fronleichnam

Apnoe Statik

Gerätetraining

# Trainingsplan – Juli

Wahnbad

	Zeit	Dienstag	Donnerstag
		<b>30.06</b>	<b>02.07</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Kraftausdauer
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik CO2	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Geschicklichkeit	Kraftausdauer
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>07.07</b>	<b>09.07</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Sicherheit & Rettungsübungen
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik Langstrecke	UWR
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Parcour & Streckentauchen	Sicherheit & Rettungsübungen
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>14.07</b>	<b>16.07</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00		Geschicklichkeit mit Partner
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Dynamik & Spiele	UWR   Apnoe Statik
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Ausdauer	Geschicklichkeit mit Partner
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Apnoe WK (ab 19:00Uhr)	Apnoe WK
freies Training	20:00 – 21:15	freies Training	freies Training
		<b>21.07</b>	<b>23.07</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Sommerferien
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Sommerferien	Sommerferien
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien
freies Training	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien
		<b>28.07</b>	<b>30.07</b>
Jugend / Kinder	19:00 – 20:00	Sommerferien	Sommerferien
Apnoe / UWR	19:00 – 20:15	Sommerferien	Sommerferien
Vereinstraining	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien
Apnoe WK	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien
freies Training	20:00 – 21:15	Sommerferien	Sommerferien

Info

Apnoe Statik

Ferien

Ferien