

## Trainingsplan 2020

13. Jan.	CP				Gleiten
20. Jan.	Sylvia				Schwimmstil Kraulen
27. Jan.	Giovanni				Ausdauer
3. Feb.	Stefan W.				Abtauchen & Spiele
10. Feb.	Margit u.Sylvia				Zeittauchen
17. Feb.	CP				Streckentauchen
02. Mrz	Ralf				Schwimm- und Schnorcheltechnik
09. Mrz	CP				Kondition
16. Mrz.	Giovanni				Bergen
23. Mrz.	Ralf				Streckentauchen
30. Mrz.	Giovanni	jeder	komplette	Ausrüstung	Gerätetraining
20. Apr.	CP				Maske & Co
27. Apr.	Stefan W.				Bergen
4. Mai.	Franziska				Retten & Erste Hilfe
11. Mai.	Ralf				verschiedene Schwimmstile
18. Mai.	Margit u.Sylvia				Spiele
25. Mai.	Sylvia				Staffeln und Sprinten
15. Jun	Giovanni				Ausdauer
22. Jun.	CP				Kondition Kurzzeitausdauer
29. Jun.	Sylvia				Partnerübungen
06. Jul.	CP				Verbesserung Technik
13. Jul.	Ralf				Bretter
20. Jul.	Stefan W.				Gleiten
27. Jul.	Ralf				Vorbereitung für den Sommer

### Ferienprogramm Aug.-Sept.

	Wann	Wer	Was	Wo	Treff
<b>01. Aug.</b>	<b>09:30</b>	<b>alle Helfer</b>	<b>Schnupper</b>	<b>tauchen</b>	<b>Hallenbad Bernhausen</b>
<b>03. Aug.</b>	<b>18.00</b>	<b>Sylvia</b>	<b>Stretching</b>	<b>Haupteingang</b>	<b>Garbe Park Hohenheim</b>
<b>10. Aug.</b>	<b>18.50</b>	<b>Treff Foyer</b>	<b>Schwimmen</b>	<b>Freibad</b>	<b>Fildorado oder 17.8.</b>
<b>17. Aug.</b>	<b>18.00</b>	<b>Sabine</b>	<b>Besenbesuch</b>	<b>Obertürkheim</b>	<b>Zeiss oder 10.8.</b>
<b>24. Aug.</b>	<b>18.00</b>	<b>Margit</b>	<b>Flossenschw.</b>	<b>Parkplatz</b>	<b>See Kirchentellensfurth</b>
<b>30. Aug.</b>	<b>9.00 Sonntag</b>	<b>Giovanni</b>	<b>Wandern</b>		<b>Bernhausen</b>
<b>07. Sep.</b>	<b>18.00</b>	<b>Stefan T.</b>	<b>Kanu</b>	<b>Esslingen</b>	<b>Kanuverein Esslingen</b>

14. Sep.	CP				Gleiten
21. Sep.	Giovanni				Schwimmstil Kraulen
28. Sep.	Sylvia				Streckentauchen
05 .Okt.	Stefan T.			Masken+Flossen	Materialtest und Materialtausch
12. Okt.	Stefan W.				Taucherkerette
19. Okt.	CP				Kondition
2. Nov.	Ralf				Unterwasserkoordination
9. Nov.	Sylvia				Blindtauchen
16. Nov.	Giovanni				Geschicklichkeit
23. Nov.	Sylvia				Langstreckenschwimmen
30. Nov.	Ralf				Schwimmen
07. Dez.	Margit u.Sylvia	Badreinig.	??		Zeittauchen
14. Dez.	Giovanni				Jahresabschluss
21. Dez.	???				Wunschprogramm