

Tauchsportclub Langgöns e.V.

Tauchsportclub Langgöns e.V., Frank Buschle, Unterdorfstraße 6, 35579 Wetzlar
Tel: 0176 / 63741359 - E-Mail: vorstand@tsclangoens.de - Web: www.tsclangoens.de
Mitglied im Verband Deutscher Sporttaucher e.V., VDST Vereinsnummer 06/4174
Landessportbund Hessen Mitgliedsnummer 12377



Hallo liebe Mitglieder,

hier nun der Trainingsplan für **2024**:

Das Training findet jeweils dienstags ab 20:00 Uhr in Pohlheim unter Leitung der unter aufgeführten Ausbilder/innen statt, wobei ein Wechsel der Ausbilder/innen auch jederzeit möglich ist. Aus Kapazitätsgründen findet kein getrenntes Jugendtraining mehr statt.

Beim Training wechseln sich – wie gewohnt – monatlich die Themenblöcke Kondition/Kraft, Apnoe und Technik ab. Wer statisches Apnoe einmal ausprobieren möchte, kann sich unter P.Golde@gmx.de bei mir melden. Es findet von 19 – 20 Uhr im flachen Becken statt.

Die Kosten für den Eintritt werden vom Verein getragen, sofern Ihr pünktlich um 19:45 Uhr vor Ort seid, um einen gemeinsamen Einlass zu ermöglichen.

Januar – Kondition/Kraft

Di. 16.01. Peter
Di. 23.01. Alina (Schnuppertauchen)
Di. 30.01. Frank (Schnuppertauchen)

Februar – Apnoe

Di. 06.02. Peter
Di. 13.02. Peter (Fasching)
Di. 20.02. kein Training (Start Grundkurs)
Di. 27.02. kein Training (Grundkurs)

März – Technik

Di. 05.03. kein Training (Grundkurs)
Di. 12.03. Karl-Heinz
Di. 19.03. Marion
Di. 26.03. Alina

April – Kondition / Kraft

Di. 02.04. Peter
Di. 09.04. Fabi
Di. 16.04. Frank
Di. 23.04. Marion
Di. 30.04. Alina

Mai – Apnoe

Di. 07.05. Fabi
Di. 14.05. Peter
Di. 21.05. Frank
Di. 28.05. Peter

Juni – Technik

Di. 04.06. Fabi
Di. 11.06. Alina
Di. 18.06. Marion
Di. 25.06. Karl-Heinz

Juli – Kondition / Kraft

Di. 02.07. Fabi
Di. 09.07. Frank
Di. 16.07. Kein Training (Ferien)
Di. 23.07. Kein Training (Ferien)
Di. 30.07. Kein Training (Ferien)

August – Apnoe

Di. 06.08. Kein Training (Ferien)
Di. 13.08. Kein Training (Ferien)
Di. 20.08. Peter
Di. 27.08. Fabi

September – Technik

Di. 03.09. Marion
Di. 10.09. Frank
Di. 17.09. Karl-Heinz
Di. 24.09. Alina

Oktober – Kondition / Kraft

Di. 01.10. Marion
Di. 08.10. Frank
Di. 15.10. Alina
Di. 22.10. Marion
Di. 29.10. Fabi

November – Apnoe

Di. 05.11. Peter
Di. 12.11. Alina
Di. 19.11. Frank
Di. 26.11. Peter

Dezember – Technik

Di. 03.12. Karl-Heinz
Di. 10.12. Fabi
Di. 17.12. Marion
Di. 24.12. Kein Training (Weihnachten)

Viele Grüße,
Peter