

Tauchsportclub Langgöns e.V.

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



Hallo liebe Mitglieder,

hier nun der Trainingsplan für **2025**:

Das Training findet jeweils **dienstags ab 20:00 Uhr im Hallenbad Pohlheim** unter Leitung der unten aufgeführten Ausbilder*innen statt, wobei ein Wechsel der Ausbilder*innen jederzeit möglich ist.

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

14.01. Frank
21.01. Alina
28.01. Karl-Heinz

Februar – Apnoe

04.02. Peter
11.02. Fabi
18.02. Frank
25.02. Peter

März – Technik

04.03. Alina
11.03. Karl Heinz
18.03. Frank
25.03. Alina

April – Kondition / Kraft

01.04. Fabi
08.04. kein Training (Osterferien)
15.04. kein Training (Osterferien)
22.04. Peter
29.04. Alina

Mai – Apnoe

06.05. Fabi
13.05. Peter
20.05. Frank
27.05. Peter

Juni – Technik

03.06. Fabi
10.06. Alina
17.06. Alina
24.06. Karl-Heinz

Juli – Kondition / Kraft

01.07. Fabi
08.07. kein Training (Sommerferien)
15.07. kein Training (Sommerferien)
22.07. kein Training (Sommerferien)
29.07. kein Training (Sommerferien)

August – Apnoe

05.08. kein Training (Sommerferien)
12.08. kein Training (Sommerferien)
19.08. Peter
26.08. Fabi

September – Technik

02.09. Frank
09.09. Frank
16.09. Karl-Heinz
23.09. Alina
30.09. Fabi

Oktober – Kondition / Kraft

07.10. kein Training (Herbstferien)
14.10. kein Training (Herbstferien)
21.10. Fabi
08.10. Karl-Heinz

November – Apnoe

04.11. Peter
11.11. Alina
18.11. Frank
25.11. Peter

Dezember – Technik

02.12. Karl-Heinz
09.12. Fabi
16.12. Fabi
23.12. kein Training (Weihnachtsferien)