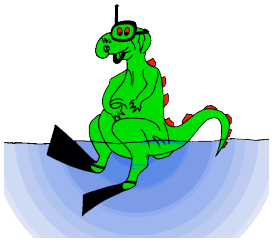
Tauchclub Nessie Nürnberg e.V.

Mitglied des Verbandes Deutscher Sporttaucher e.V.,
des Bayerischen Landestauchsportverbandes e.V.,
und des Bayerischen Landessportbundes e.V.



Trainingsplan TC Nessie für 1. Halbjahr 2011

Tag	Trainingsart	Trainer	Zusatzinfo
12.01	Eingewöhnen zum Jahresbeginn	Jochen	
19.01	„Zwei“-Gewöhnung zum Jahresbeginn	Jürgen	
26.01	Arbeit an den Haltungsnoten	Falko	
02.02	„Misch Masch“	Jochen	
09.02	Hürdenlauf	Falko	
16.02	ADAC	Jürgen	
23.02	Der Beste gewinnt	Jochen	
02.03	Jetzt halt aber mal die Luft an	Peter	
09.03	Faschingsferien		
16.03	Geräte Block 1	Falko/Jü.	
23.03	Geräte Block 2	Falko/Peter	Ab hier 1 Bahn
30.03	Geräte Block 3	Falko/Peter	
06.04	Geräte Block 4	Falko/Peter	reserviert
13.04	Stresstest	Peter	
20.04	Osterferien		
27.04	Osterferien		für Kurs
04.05	Verspätete Ostereiersuche	Falko	
11.05	Wiss mer no nett	Jens	
18.05	Stille Wasser sind tief	Falko	
25.05	Schneller werden wollen	Peter	
01.06	Schneller werden wollen	Peter	
08.06	Schneller werden wollen	Peter	Bis ca hier.
15.06	Pfingstferien		
22.06	Pfingstferien		
30.06	„dicke Backen“	Jürgen	
06.07	Luftige Spielchen	Falko	
13.07	Soweit die Flossen tragen	Jürgen	
20.07	Vom Wasser verweht	Falko	
27.07	Lasss dich überraschen	Die fanta. 4	

Bitte beachten:

Trainingsteilnahme ist kein muss, daher ist freies Schwimmen immer noch möglich. Wir werden die Bahnen entsprechend organisieren. Üblicher weise wird die Aussenbahn für das organisierte Training verwendet. Wer frei schwimmen will, bitte auf die vom Trainer zugewiesene Bahn beschränken. Das Training ist so gestaltet, das jedermann nach seinem Konditionsstand teilnehmen kann. Wer ne Pause machen will, setzt einfach mal kurz aus (bitte ohne den Ablauf zu stören). Es ist kein Zwang und soll Spass machen !

Sicherheitshinweis:

Bei freiem Training oder auch bei nicht Teilnahme am Trainingsabend ist Streckentauchen nur unter Aufsicht erlaubt !! Egal wie lange die Strecke !
Bitte sprecht Euch ab und übt im Team. Es ist alleine zu gefährlich und kann, im Falle eines Unfalles, den Vorstand, die Tauchlehrer und Übungsleiter rechtlich in großeSchwierigkeiten bringen, wenn sich jemand nicht an die Regel hält. Der Trainer oder auch eine beauftragte Aufsichtsperson sind hier absolut weisungsbefugt !