

## ⚠️ Allgemeine Hygienevorschriften beachten ⚠️



Von Oktober 2023 bis Mai 2024 findet jeden  
Dienstag das Hallenbadtraining statt.

Für die Taucher im ASV gilt:

Trainingsbeginn: 19:45 Uhr; Trainingsende: 20:45 Uhr



Datum	🏊 Trainingsplan/Trainingsinhalte 🏊	Trainer	Hinweise
10.10.2023	Schwimmtraining ohne ABC	Uwe	
<b>17.10.2023</b>	<b>Geräte.- und ABC Training</b>	Uwe	<b>DTG/Boje</b>
24.10.2023	Kondition: Lange Strecken	Sandra	
31.10.2023	Krafttraining	Dörte	
07.11.2023	Aus allen Bereichen etwas	Sandra	
14.11.2023	Zeittauchen	Uwe	
<b>21.11.2023</b>	<b>Gerätetraining: Tarierübungen</b>	Jürgen	<b>DTG/Boje</b>
28.11.2023	Intervall-Training	Dörte	
05.12.2023	Aus allen Bereichen etwas	Sandra	
12.12.2023	Streckentauchen	Uwe	
<b>19.12.2023</b>	<b>Gerätetraining: Aus allen Bereichen etwas</b>	Dörte	<b>DTG/Boje</b>
02.01.2024	Nach den Feiertagen	Dörte	😓😓😓
09.01.2024	Kraft und Ausdauer	Dörte	
<b>16.01.2024</b>	<b>Gerätetraining: Boje "Schießen"</b>	Jürgen	<b>DTG/Boje</b>
23.01.2024	Geschicklichkeit	Dörte	
30.01.2024	Wasser-Nase-Reflex Training	Sandra	
06.02.2024	Strecken.-und Zeittauchen	Uwe	
13.02.2024	Orientierung	Sandra	
<b>20.02.2024</b>	<b>Gerätetraining: Orientierung</b>	Dörte	<b>DTG/Boje</b>
27.02.2024	Streckentauchen	Uwe	
05.03.2024	Aus allen Bereichen etwas	Dörte	
12.03.2024	Krafttraining	Sandra	
<b>19.03.2024</b>	<b>Gerätetraining: Mit und ohne ABC</b>	Sandra	<b>DTG/Boje</b>
26.03.2024	Kondition: Lange Strecken	Dörte	
02.04.2024	Strecken.-und Zeittauchen	Uwe	
09.04.2024	Schnellkrafttraining	Sandra	
<b>16.04.2024</b>	<b>Gerätetraining: Tauchsicherheit</b>	Uwe	<b>DTG/Boje</b>
23.04.2024	Aus allen Bereichen etwas	Uwe	
30.04.2024	Aus allen Bereichen etwas	Sandra	
07.05.2024	Voraussichtliche Schließung		

## ⚠️ Allgemeine Hygienevorschriften beachten ⚠️

Trainingsbetrieb nach Plan ab 3 Personen, ansonsten freies Training!