

! Allgemeine Hygienevorschriften beachten !



Von Oktober 2025 bis Mai 2026 findet jeden
Dienstag das Hallenbadtraining statt.

Für die Taucher im ASV gilt:

Trainingsbeginn: 19:30 Uhr; Trainingsende: 20:45 Uhr



Datum	🏊 Trainingsplan/Trainingsinhalte 🏊	Trainer	Hinweise
07.10.2025	Schwimmtraining ohne ABC	Uwe	
14.10.2025	Aus allen Bereichen etwas	Uwe	
21.10.2025	Gerätetraining: Geschicklichkeit		DTG/Boje
28.10.2025	Krafttraining	Uwe	
04.11.2025	Aus allen Bereichen etwas	Sandra	
11.11.2025	Streckentauchen	Uwe	
18.11.2025	Gerätetraining: Tarierübungen	Jürgen	DTG/Boje
25.11.2025	Intervall-Training	Uwe	
02.12.2025	Apnoe Statisch	Sandra	Neopren
09.12.2025	Streckentauchen	Uwe	
16.12.2025	Gerätetraining: Aus allen Bereichen etwas	Sandra	DTG/Boje
06.01.2026	Nach den Feiertagen	Dörte	😞😞😞
13.01.2026	Kraft und Ausdauer	Dörte	
20.01.2026	Gerätetraining: Boje "Schießen"	Jürgen	DTG/Boje
27.01.2026	Geschicklichkeit	Dörte	
03.02.2026	Aus allen Bereichen etwas	Dörte	
10.02.2026	Strecken.-und Zeittauchen	Dörte	
17.02.2026	Gerätetraining: Orientierung	Jürgen	DTG/Boje
24.02.2026	Apnoe Dynamisch	Sandra	Blei
03.03.2026	Intervalltraining	Dörte	
10.03.2026	Aus allen Bereichen etwas	Jürgen	
17.03.2026	Gerätetraining: mit und ohne ABC	Sandra	DTG/Boje
24.03.2026	Krafttraining	Dörte	
31.03.2026	Kondition: Lange Strecken	Sandra	
07.04.2026	Strecken.-und Zeittauchen.	Uwe	
14.04.2026	Schnellkrafttraining	Dörte	
21.04.2025	Gerätetraining: Tauchsicherheit	Sandra	DTG/Boje
28.04.2026	Aus allen Bereichen etwas	Uwe	
05.05.2026	Voraussichtliche Schließung		

Trainingsbetrieb nach Plan ab 4 Personen, ansonsten freies Training!