Aquarius Rosenstein e.V.

Adlerstrasse 7 / 3 73 540 Heubach

Trainingsplan für Jugendtaucher

1. Halbjahr 2020

Verantwortlicher	Thema	Datum
Sara Pötzl / Pauline Peischl	Fit ins neue Jahr mit Konditionstraining	09.01.20
Sara Pötzl / Pauline Peischl	Schnorchel Übungen, Koordinationstraining Spiele	23.01.20
Sara Pötzl / Pauline Peischl	Robbe und Otter Übungen	06.02.20
Sara Pötzl / Pauline Peischl	Übungen mit Drucklufttauchgerät	20.02.20
Sara Pötzl / Pauline Peischl	Fortbewegung unter Wasser Delfin Stil, Flossenantrieb, Streckentauchübungen	05.03.20
Sara Pötzl / Pauline Peischl	Atemtechnik, Tauchübung Spiele	19.03.20
Sara Pötzl / Pauline Peischl	Der Osterhase hoppelt ins Hallenbad Geschicklichkeitsspiele Atemtechnik, Tauchübung Spiele	02.04.20
Sara Pötzl / Pauline Peischl	Apnoe Übungen	23.04.20
Sara Pötzl / Pauline Peischl	Intervalltraining /Konditionstraining	07.05.20
Sara Pötzl / Pauline Peischl	Schnorchel Übungen, Koordinationstraining Spiele	28.05.20
Sara Pötzl / Pauline Peichl	Rettungsübungen, Spiele	18.06.20
Sara Pötzl / Pauline Peischl	Tauchen mit dem Drucklufttauchgerät	25.06.20

Vereinsregister Schwäbisch Gmünd VR 682, Vertretungsberechtigter Vorstand:
Bernd Zitzmann , Anna Lisa Staiber
eMail: **info-aquarius@web.de**

Aquarius Rosenstein ist Mitglied im WLT (Württ. Landesverband für Tauchsport), VDST (Verband Deutscher Sporttaucher), WLSB (Württ. Landessportbund) und im DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund)

Bankverbindung: Kreissparkasse Ostalb Konto-Nr. 440 877 075 BLZ 614 500 50