

# **TSC-Kaarst**

## **Trainingsplan 1. Quartal 2026**

**Halle Büttgen 19:45- 21:00 Uhr**

### **Datum Training**

05.01. Kein Training (Ferien)  
12.01. Apnoetraining  
19.01. Technik Spiele  
26.01. Gerätetraining  
02.02. Konditionstraining  
09.02. Apnoetraining  
16.02. Kein Training (Rosenmontag)  
23.02. Technik  
02.03. Gerätetraining  
09.03. Konditionstraining  
16.03. Apnoetraining  
23.03. Technik Spiele  
30.03. Kein Training (Ferien)

**Equipment Ausgabe für Ausbildung von 19:30 -19:45 Uhr**

**Halle Kaarst 20:00 – 22:00 Uhr**

### **Datum Training**

02.01. Kein Training (Ferien)  
09.01. Technik Spiele  
16.01. Konditionstraining  
23.01. Apnoetraining  
30.01. Technik Spiele  
06.02. Konditionstraining  
13.02. Apnoetraining  
20.02. Technik Spiele  
27.02. Konditionstraining  
06.03. Apnoetraining  
13.03. Technik Spiele  
20.03. Konditionstraining  
27.03. Apnoetraining