

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