

# **TSC-Kaarst Trainingsplan 2. Quartal 2026**

## **Halle Büttgen 20:00- 22:00 Uhr**

### **Datum Training**

06.04. Kein Training (Osterferien)  
13.04. Konditionstraining  
20.04. Apnoetraining  
27.04. Technik  
04.05. Geräte Training  
11.05. Konditionstraining  
18.05. Technik Spiele  
25.05. Kein Training (Pfingstmontag)  
01.06. Apnoetraining  
08.06. Konditionstraining  
15.06. Technik Spiele  
22.06. Konditionstraining  
29.06. Kein Training (Schützenfest)

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

## **Halle Kaarst 20:00 – 22:00 Uhr**

### **Datum Training**

03.04. Kein Training (Osterferien)  
10.04. Kein Training (Osterferien)  
17.04. Technik Spiele  
24.04. Konditionstraining  
01.05. Kein Training (Feiertag)  
08.05. Technik Spiele  
15.05. Konditionstraining  
22.05. Apnoetraining  
29.05. Technik Spiele  
05.06. Konditionstraining  
12.06. Apnoetraining  
19.06. Technik Spiele  
26.06. Konditionstraining