

TCR - Trainingsplan - 2026 / Teil 1		
Datum	Winterferien	Trainer
09.01.26	Warm-Up	Wolfgang
	Trainingsmix zum Wiedereinstieg	
16.01.26	Intervall-Training	Alf
	und 15 Min. Masken-Handling	
23.01.26	Zeit- und Streckentauchen	Wolfgang
	und 15 Min. Rettungskette und HLW	
30.01.26	Strecken-Schwimmen	Uli
06.02.26	Unterwasser-Rugby für jeden bzw. für alle	Michael
13.02.26	Staffel-Training	Alf
	und 15 Min. Masken-Handling	
20.02.26	Konditions- und Ausdauer-Training	Wolfgang
	und Wasser-Nasen-Reflex	
27.02.26	Spiele & Experimente	Alf
06.03.26	Intervall-Training	Wolfgang
	und 15 Min. Rettungskette und HLW	
13.03.26	Flossen-Technik	Wolfgang & Steffen
	und 15 Min. Masken-Handling	
20.03.26	Kleiderschwimmen	Wolfgang
	kombiniert mit Partner- und Rettungs-Übungen	
27.03.26	Geschicklichkeit, und Koordination	Alf
	und 15 Min. Kompass-Handling & Orientierung	
Osterferien		
17.04.26	Apnoe	Kurt
	Neopren und bei Bedarf passendes Blei mitbringen	
24.04.26	Geräte-Training	Wolfgang
	und Konfigurations-Check	
08.05.26	Konditions- und Ausdauer-Training	Alf
	und Wasser-Nasen-Reflex	
15.05.26	Staffel-Training	Wolfgang
	und 15 Min. Masken-Handling	
22.05.26	Rettungsübungen im Wasser	Wolfgang
	sowie an Land bringen und Versorgen	
Pfingsferien		
12.06.26	Strecken-Schwimmen	Wolfgang
	und Wasser-Nasen-Reflex	
19.06.26	Geschicklichkeit, und Koordination	Alf
	und 15 Min. Kompass-Handling & Orientierung	

TCR - Trainingsplan - 2026 / Teil 2		
26.06.26	Zeit- und Streckentauchen	Jürgen
03.07.26	Unterwasser-Rugby für jeden bzw. für alle	Michael
10.07.26	Staffel-Training	Alf
	und 15 Min. Rettungskette und HLW	
17.07.26	Intervall-Training	Wolfgang
	und 15 Min. Masken-Handling	
24.07.26	Strecken-Schwimmen	Alf
	und Wasser-Nasen-Reflex	
Sommerferien		
18.09.26	Warm-Up	Alf
	Trainingsmix zum Wiedereinstieg	
25.09.26	Geräte-Training	Wolfgang
	und Konfigurations-Check	
02.10.26	Konditions- und Ausdauer-Training	Alf
	und 15 Min. Rettungskette und HLW	
09.10.26	Zeit- und Streckentauchen	Uli
16.10.26	Kleiderschwimmen	Alf
	kombiniert mit Partner- und Rettungs-Übungen	
23.10.26	Strecken-Schwimmen	Jürgen
Herbstferien		
06.11.26	Flossen-Technik	Wolfgang & Steffen
	und 15 Min. Masken-Handling	
13.11.26	Rettungsübungen im Wasser	Wolfgang
	sowie an Land bringen und Versorgen	
20.11.26	Apnoe	Kurt
	Neopren und bei Bedarf passendes Blei mitbringen	
27.11.26	Konditions- und Ausdauer-Training	Alf
	und Wasser-Nasen-Reflex	
04.12.26	Nikolaus-Training	Wolfgang
11.12.26	Zeit- und Streckentauchen	Alf
	und 15 Min. Masken-Handling	
18.12.26	Geschicklichkeit, und Koordination	Wolfgang
	und 15 Min. Kompass-Handling & Orientierung	
Winterferien		