



TSG KIRCHHELLEN
TURN- UND SPORTGEMEINSCHAFT KIRCHHELLEN E. V.



Tauchsportabteilung

Trainingsthema des Jahres 2024

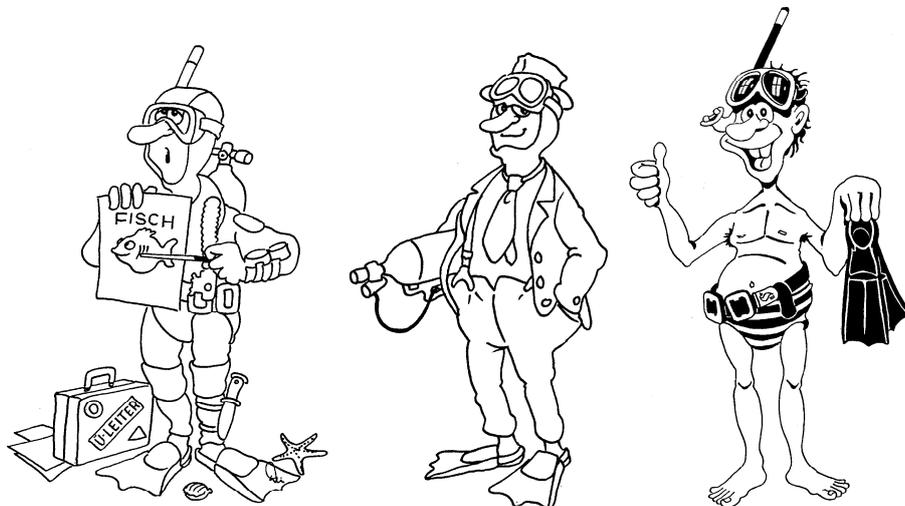
Monat	Thema	Training
Januar	Apnoe mit spielerischen Elementen	Horst
Februar	Überraschungstraining	Horst
März	Tauchsicherheit und Rettung	Horst
April	Ausrüstungstraining	Horst
Mai	Pulsgesteuertes Training	Horst
Juni	Apnoe mit spielerischen Elementen	Horst
Juli	Pulsgesteuertes Powertraining	Horst
August	Pulsgesteuertes Training	Horst
September	Konditionstraining	Horst
Oktober	Überraschungstraining	Horst
November	Pulsgesteuertes Powertraining	Horst
Dezember	Jahresausklang	Horst

Trainingszeiten Hallenbad Kirchhellen:

Dienstag/Donnerstag : 20:45 h bis 21:30 h

Einlass jeweils 15 Minuten vorher, sodass wir pünktlich im Becken mit dem Training beginnen können. Gäste bitte beim Trainingsleiter melden.

Ausbildung für das Freiwasser und Freiwasser bitte mit den Verantwortlichen absprechen.



Wir freuen uns auf das Training