

## Tauchclub Extertal e.V.

Datum	Training 2017/18	
Öffnung des Hallenbades Aerzen am 1. Oktober 2017	Von Oktober bis Mai findet <b>dienstags in Aerzen das Hallenbad-Training von 19.00-20.30 Uhr</b> statt.	<b>Hinweise</b>
<b>03. Okt. 2017</b>	<b>Feiertag</b>	Schwimmbad geschlossen !
<b>10. Okt. 2017, 19:00-20:00 Uhr</b>	<b>Schnuppertauchen für alle Interessenten</b>	Mitgliedschaft im Verein nicht erforderlich !
<b>17. Okt. 2017</b>	<b>Gerätetraining</b> : Tauchsicherheit und Boje setzen	
<b>24. Okt. 2017</b>	<b>Freies Training</b>	
<b>31. Okt. 2017</b>	<b>ABC-Training</b> : Zeit- und Streckentauchen	
<b>07. Nov. 2017</b>	<b>Gerätetraining</b> : Geschicklichkeit und Fingerspitzen	
<b>14. Nov. 2017</b>	<b>ABC-Training</b> : Apnoe-Übungen	
<b>21. Nov. 2017</b>	<b>Gerätetraining</b> : "Nachttauchen im Hallenbad"	Kleine Lampe mitbringen!
<b>28. Nov. 2017</b>	<b>ABC-Training</b> : Zeit- & Streckentauchen	
<b>05. Dez. 2017</b>	<b>Gerätetraining</b> : Routine-Übungen (Stress-Vorbeugung beim Tauchen)	
<b>12. Dez. 2017</b>	<b>ABC-Training</b> : Intervalltraining (Stationenbetrieb)	
<b>19. Dez. 2017</b>	<b>Freies Training</b>	
	<b>Weihnachten</b>	
<b>02. Jan. 2018</b>	<b>ABC-Training</b> : Zeit- & Streckentauchen	
<b>09. Jan. 2018</b>	<b>Gerätetraining</b> : Tariieren und Boje setzen	
<b>16. Jan. 2018</b>	<b>ABC-Training</b> : Apnoe-Übungen	
<b>23. Jan. 2018</b>	<b>ABC-Training</b> : Partnerübungen	
<b>30. Jan. 2018</b>	<b>Gerätetraining</b> : Geschicklichkeit	
<b>06. Feb. 2018</b>	<b>ABC-Training</b> : Intervalltraining (Stationenbetrieb)	
<b>13. Feb. 2018</b>	<b>ABC-Training</b> : Zeit- und Streckentauchen	
<b>20. Feb. 2018</b>	<b>Gerätetraining</b> : Tauchsicherheit und Boje setzen	
<b>27. Feb. 2018</b>	<b>ABC-Training</b> : Apnoe-Übungen	
<b>06. März 2018</b>	<b>ABC-Training</b> : Partnerübungen	
<b>13. März 2018</b>	<b>Gerätetraining</b> : Tariieren, An- & Ablegen des Gerätes	
<b>20. März 2018</b>	<b>ABC-Training</b> : Zeit- und Streckentauchen	
<b>27. März 2018</b>	<b>ABC-Training</b> : Kondition / Ausdauer	
<b>03. Apr. 2018</b>	<b>Gerätetraining</b> : Wechselatmung und Zweitregler	
<b>10. Apr. 2018</b>	<b>ABC-Training</b> : Apnoe-Übungen	
<b>17. Apr. 2018</b>	<b>ABC-Training</b> : Kondition / Ausdauer	
<b>24. Apr. 2018</b>	<b>Gerätetraining</b> : Geschicklichkeit	
<b>01. Mai 2018</b>	<b>Feiertag</b>	<b>kein Training</b>
<b>08. Mai 2018</b>	<b>Freies Training</b>	