



Tauch-Club Leverkusen e.V.

TCL Trainingsplan Halle: Jan-März 2026

Stand: 26.01.2026

Tag	Datum	Thema
Do	08.01.2026	Munter ins neue Jahr
Mo	12.01.2026	Technik Wende/Ausdauer
Do	15.01.2026	Gerätetraining/Statik
Mo	19.01.2026	Cooper- oder Apnoetest
Do	22.01.2026	Klippenspringen
Mo	26.01.2026	Intervallmix
Do	29.01.2026	Suprice
Mo	02.02.2026	Ausdauer
Do	05.02.2026	Kicks and more
Mo	09.02.2026	rette sich wer kann
Do	12.02.2026	geschlossen
Mo	16.02.2026	Rosenmontag
Do	19.02.2026	Höhlentauchen
Mo	23.02.2026	UW-Wandern
Do	26.02.2026	Rock `n Roll
Mo	02.03.2026	Tor-Wurf
Do	05.03.2026	Tauchen an WO und unter Wasser
Mo	09.03.2026	am seidenen Faden
Do	12.03.2026	Silberwiederholung
Mo	16.03.2026	Gerätetraining/Statik
Do	19.03.2026	Silberwiederholung
Mo	23.03.2026	In der Ruhe liegt die Kraft
Do	26.03.2026	Oster-Tauchen
		Osterferien 30.3-11.4.2026