

Trainingsplan TCA Januar bis Juli 2026

Datum	Training	Trainer
08.01.2026	Apnoe	Dörthe
15.01.2026	von allem was	Dörthe
22.01.2026	von allem was	Mark
29.01.2026	Kondition	Christian
05.02.2026	Apnoe	Dörthe
12.02.2026	von allem was	Dörthe
19.02.2026	von allem was	Mark
26.02.2026	Kondition	Christian
05.03.2026	Apnoe	Dörthe
12.03.2026	von allem was	Mark
19.03.2026	Gerätetraining	Andi
26.03.2026	Osterferien	
02.04.2026	Osterferien	
09.04.2026	Osterferien	
16.04.2026	von allem was	Dörthe
23.04.2026	von allem was	Mark
30.04.2026	Kondition	Christian
07.05.2026	Apnoe	Dörthe
14.05.2026	Himmelfahrt	
21.05.2026	von allem was	Dörthe
28.05.2026	von allem was	Mark
04.06.2026	Apnoe	Dörthe
11.06.2026	von allem was	Dörthe
18.06.2026	von allem was	Mark
25.06.2026	Kondition	Christian
02.07.2026	Apnoe	Dörthe
09.07.2026	Sommerferien	