



April - Juli 2024

| Monat | KW | Mo, 20:15 | Mi, 18:45 | Do, 20:00 | Events | Schwerpkt. |
|-------|----|--|---|---|---|----------------|
| April | 16 | 15.04. Gurtretter Flossen | Cheyenne 17.04. Rettungssport Flossen | Patricia 18.04. Stil Rückenschwimmen Flossen | Jana | Körperspannung |
| | 17 | 22.04. Puppe Flossen | Samantha 24.04. Rettungssport Flossen | Samantha 25.04. Wasserball Flossen | Adrian | Sprint |
| Mai | 18 | 29.04. RFT Freitauch-Ausrüstung mitnehmen | Beat 01.05. Rettungssport Flossen | Patricia 02.05. Stil Crawl Kein Material | Jérôme | Retten |
| | 19 | 06.05. Rettungssport Flossen | Samantha 08.05. kein Training Vor Auffahrt | 09.05. kein Training Auffahrt | | Disziplinen |
| | 20 | 13.05. Spiele Flossen | Cheyenne 15.05. Rettungssport Flossen | Samantha 16.05. Rettungsschwimmen Flossen | Frei | Spass |
| | 21 | 20.05. kein Training Pfinstmontag | 22.05. Rettungssport Flossen | Freies Training Kein Material | Samantha | Ausdauer |
| | 22 | 27.05. Rettungsschwimmen Flossen | Cheyenne 29.05. kein Training vor Fronleichnam | 30.05. kein Training Fronleichnam | 31.05. Victorinox Cup für leistungsorientierte Schwimmer:innen | Körperspannung |
| Juni | 23 | 03.06. Flossen - | Samantha 05.06. Rettungssport Flossen | Flavio 06.06. Rettungstechnik Flossen | Adrian | Sprint |
| | 24 | 10.06. Rettungstechnik Flossen | Beat 12.06. Rettungssport Flossen | Patricia 13.06. Stil Wenden Flossen | Jérôme 15.06. Swiss Lifesaving Trophy Sempach Infos folgen | Disziplinen |
| | 25 | 17.06. Rettungsleine Flossen | Samantha 19.06. Rettungssport Flossen | Samantha 20.06. Spiele Flossen | Jana 22.06. 2-tägige Jugend SM Chur Infos folgen | Retten |
| | 26 | 24.06. Gurtretter Flossen | Cheyenne 26.06. Rettungssport Flossen | Patricia 27.06. Flossen - | Jana 29.06. Wettkampf Grenchen Infos folgen | Ausdauer |
| Juli | 27 | 01.07. Spiele Flossen | Sven 03.07. Rettungssport Flossen | Flavio 04.07. Gurtretter Flossen | Frei | Spass |

01.04.2024



Fragen, Anmerkungen und Wünsche senden an samantha.geissmann@slrgemmen.ch; Weitere Infos unter http://training.slrgemmen.ch
Flossen sind Standardausrüstung und sollen in jedes Training mitgebracht werden. Schnorchel / Taucherbrille kann für RFT ausgeliehen werden.