



Kontakt:	
Veronika Ziemke, E-Mail v.ziemke@sklaufen.ch	
Andrea Kohler, E-Mail a.kohler@sklaufen.ch	

Datum	Zeit und Trainingsgruppe	WO?	Trainer
Montag, 28. März 2022	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Breitenbach	Andrea
Donnerstag, 31. März 2022	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen
Freitag, 01. April 2022	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika
Montag, 4. April 2022	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Lara
Donnerstag, 7. April 2022	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Andrea
Freitag, 08. April 2022	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika
Montag, 11. April 2022	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Breitenbach	Lara
Montag, 11. April 2022	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Breitenbach	Lara
Donnerstag, 14. April 2022	Kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil	
Freitag, 15. April 2022	kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil	
Montag, 18. April 2022	kein Training	Hallenbad Mur Breitenbach	
Donnerstag, 21. April 2022	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen
Freitag, 22. April 2022	kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil	
Montag, 25. April 2022	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea
Donnerstag, 28. April 2022	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen
Freitag, 29. April 2022	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika
Montag, 2. Mai 2022	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Lara
Donnerstag, 5. Mai 2022	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Andrea
Freitag, 6. Mai 2022	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika
Montag, 9. Mai 2022	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Craig
Donnerstag, 12. Mai 2022	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen
Freitag, 13. Mai 2022	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika
Montag, 16. Mai 2022	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea
Donnerstag, 19. Mai 2022	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Andrea
Freitag, 20. Mai 2022	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika
Montag, 23. Mai 2022	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen/ Hallenbad Mur Breitenbach	Lara
Donnerstag 26. Mai 2022	Kein Training	Freibad Nau Laufen	
Freitag, 27. Mai 2022	Kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika
Montag, 30. Mai 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen/ Hallenbad Mur Breitenbach	Craig
Donnerstag, 2. Juni 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag, 3. Juni 2022	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika

Montag, 6. Juni 2022	kein Training	Freibad Nau Laufen	
Donnerstag, 9. Juni 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag, 10. Juni 2022	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Veronika
Montag, 13. Juni 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Andrea
Donnerstag, 16. Juni 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag, 17. Juni 2022	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Veronika
Montag, 20. Juni 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Lara
Donnerstag, 23. Juni 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Andrea
Freitag, 24. Juni 2022	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Veronika
Montag, 27. Juni 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Craig
Donnerstag, 30. Juni 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag, 01. Juli 2022	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Veronika
Montag, 4. Juli 2022	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Andrea
Donnerstag, 7. Juli 2022	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag, 8. Juli 2022	kein Training	Freibad Nau Laufen	
Samstag, 9. Juli 2022	Seeüberquerung Junioren		
Montag, 11. Juli 2022	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Lara
Donnerstag, 14. Juli 2022	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag, 15. Juli 2022	kein Training	Freibad Nau Laufen	
Sonntag, 17. Juli 2022	Murtenseeschwimmen		
Montag, 18. Juli 2022	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Lara
Donnerstag, 21. Juli 2022	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Andrea
Freitag, 22. Juli 2022	kein Training	Freibad Nau Laufen	
Montag, 25. Juli 2022	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Carmen
Donnerstag, 28. Juli 2022	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag, 29. Juli 2022	kein Training	Freibad Nau Laufen	
Montag, 1. August 2022	Kein Training	Freibad Nau Laufen	
Donnerstag, 4. August 2022	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Andrea
Freitag, 5. August 2022	kein Training	Freibad Nau Laufen	
Montag, 8. August 2022	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Lara
Donnerstag, 11. August 2022	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag, 12. August 2022	kein Training	Freibad Nau Laufen	
Montag, 15. August 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Carmen
Donnerstag, 18. August 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Andrea
Freitag, 19. August 2022	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Veronika
Montag, 22. August 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Craig
Donnerstag, 25. August 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Carmen

Freitag, 26. August 2022	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Veronika
Freitag, 26. August 2022	Nachtschwimmen	Freibad Nau Laufen	
Montag, 29. August 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Carmen
Donnerstag, 1. September 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Andrea
Freitag, 02. September 2022	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika
Samstag, 3. September 2022	Hallwilerseeschwimmen		
Montag, 5. September 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen/ Hallenbad Mur Breitenbach	Craig
Donnerstag, 8. September 2022	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen/Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen
Freitag, 9. September 2022	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika

Thema				
K/S/B				
K/S/B				
Abzeichen				
K/S/B				
K/S/B				
Abzeichen				
K/S/R				
K/S/B				
Grüner Donnerstag				
Karfreitag				
Ostermontag				
K/S/B				
Ferien				
Delfin Technik + Stehvermögen				
Rücken Technik + Stehvermögen				
100m aufwärts				
Brust Technik + Stehvermögen				
Crawl Technik + Stehvermögen				
100m aufwärts				
Crawl Technik + Stehvermögen				
Brust Technik + Stehvermögen				
100m aufwärts				
Rücken Technik + Stehvermögen				
Delfin Technik + Stehvermögen				
100m aufwärts				
Koordinationstraining				
Auffahrt				
Auffahrtsbrücke				
Openwater				
Schnelligkeit				
Grundlagenausdauer				

Pfingsten				
Atemtraining				
Grundlagenausdauer				
4-Lagen Ausdauer				
Stehvermögen				
Grundlagenausdauer				
Starts + Wenden				
4-Lagen mit Hilfsmittel				
Grundlagenausdauer				
Openwater				
Koordinationstraining				
Grundlagenausdauer				
Atemtraining				
4-Lagen Ausdauer				
Ferien				
Kraft				
T-Shirt				
Ferien				
Schnelligkeit				
Zu zweit				
Ferien				
Starts + Wenden				
Kraft				
Ferien				
Feiertag				
Stehvermögen				
Ferien				
Synchroformen				
4-Lagen mit Hilfsmittel				
Ferien				
Delfin/ Brust				
Rücken/ Crawl				
Schwimmsportarten				
Rücken/ Crawl				
Delfin/ Brust				

Schwimmsportarten				
4-Lagen				
4-Lagen				
Technik Abzeichnen				
4-Lagen				
4-Lagen				
Technik Abzeichnen				

