



	Datum	Zeit und Trainingsgruppe	WO?	Trainer
Montag	27/ März 2023	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Breitenbach	Craig
Donnerstag	30/ März 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Andrea
Freitag	31/ März 2023	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika
Montag	3/ April 2023	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea
Donnerstag	6/ April 2023	Kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil	
Freitag	7/ April 2023	Kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil	
Montag	10/ April 2023	Kein Training	Hallenbad Breitenbach	
Donnerstag	13/ April 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen
Freitag	14/ April 2023	kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil	
Montag	17/ April 2023	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea
Donnerstag	20/ April 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen
Freitag	21/ April 2023	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika
Montag	24/ April 2023	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Craig
Donnerstag	27/ April 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Andrea
Freitag	28/ April 2023	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika
Montag	1/ Mai 2023	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	
Donnerstag	4/ Mai 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen
Freitag	5/ Mai 2023	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika
Montag	8/ Mai 2023	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea
Donnerstag	11/ Mai 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen
Freitag	12/ Mai 2023	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika
Montag	15/ Mai 2023	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea
Donnerstag	18/ Mai 2023	Kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil	
Freitag	19/ Mai 2023	Kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil	
Montag	22/ Mai 2023	19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen/ Hallenbad Mur Breitenbach	Craig
Donnerstag	25/ Mai 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Andrea
Freitag	26/ Mai 2023	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika
Montag	29/ Mai 2023	Kein Training	Freibad Nau Laufen/ Hallenbad Mur Breitenbach	
Donnerstag	1/ Juni 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag	2/ Juni 2023	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika

Montag	5/ Juni 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Carmen
Donnerstag	8/ Juni 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag	9/ Juni 2023	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Veronika
Montag	12/ Juni 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Craig
Donnerstag	15/ Juni 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Andrea
Freitag	16/ Juni 2023	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Veronika
Montag	19/ Juni 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Craig
Donnerstag	22/ Juni 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag	23/ Juni 2023	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Veronika
Montag	26/ Juni 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Andrea
Donnerstag	29/ Juni 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag	30/ Juni 2023	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Veronika
Montag	3/ Juli 2023	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Andrea
Donnerstag	6/ Juli 2023	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Andrea
Freitag	7/ Juli 2023	kein Training	Freibad Nau Laufen	
Montag	10/ Juli 2023	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Carmen
Donnerstag	13/ Juli 2023	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag	14/ Juli 2023	kein Training	Freibad Nau Laufen	
Montag	17/ Juli 2023	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Andrea
Donnerstag	20/ Juli 2023	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag	21/ Juli 2023	kein Training	Freibad Nau Laufen	
Montag	24/ Juli 2023	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Carmen
Donnerstag	27/ Juli 2023	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag	28/ Juli 2023	kein Training	Freibad Nau Laufen	
Montag	31/ Juli 2023	Kein Training	Freibad Nau Laufen	Carmen
Donnerstag	3/ August 2023	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag	4/ August 2023	kein Training	Freibad Nau Laufen	
Montag	7/ August 2023	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Andrea
Donnerstag	10/ August 2023	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen	Andrea
Freitag	11/ August 2023	kein Training	Freibad Nau Laufen	
Montag	14/ August 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Andrea
Donnerstag	17/ August 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag	18/ August 2023	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Veronika
Montag	21/ August 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Craig
Donnerstag	24/ August 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Carmen
Freitag	25/ August 2023	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Veronika
Montag	28/ August 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Andrea

Donnerstag	31/ August 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Andrea
Freitag	1/ September 2023	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika
Montag	4/ September 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen/ Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea
Donnerstag	7/ September 2023	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen/Hallenbad March MeltingenZ	Carmen
Freitag	8/ September 2023	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika



Ausdauer					
Atemtraining					
Grundlagenausdauer					
Openwater					
4-Lagen mit Hilfsmittel					
Grundlagenausdauer					
Openwater					
Rettungsschwimmen					
Grundlagenausdauer					
Atemtraining					
Schnelligkeit					
Grundlagenausdauer					
T-Shirt					
4-Lagen mit Hilfsmittel					
Kraft					
Koordinationstraining					
Schnelligkeit					
Stehvermögen					
Koordinationstraining					
Kraft					
Ausdauer					
Schnelligkeit					
T-Shirt					
Ausdauer					
Rettungsschwimmen					
Delfin					
Schwimmsportarten					
Atemtraining					
T-Shirt					
Schwimmsportarten					
Delfin					

Schnelligkeit					
Schwerpunkt Brust					
4-Lagen					
4-Lagen					
Schwerpunkt Rücken					

