



| | Datum | Zeit und Trainingsgruppe | WO? | TrainerIn | Thema |
|------------|----------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------|-----------------------|
| Montag | 24/ März 2025 | 19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive | Hallenbad Breitenbach | Lara | 4-Lagen |
| Donnerstag | 27/ März 2025 | 20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive | Hallenbad March MeltingenZullwil | Carmen | 4-Lagen |
| Freitag | 28/ März 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren I | Hallenbad March MeltingenZullwil | Jana | Fokus Wunschlage |
| Freitag | 28/ März 2025 | 19.15 - 20.15 h Gruppe Junioren II | Hallenbad March MeltingenZullwil | Finn | 4-Lagen |
| Montag | 31/ März 2025 | 19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive | Hallenbad Breitenbach | Andrea | Schnelligkeit/Wenden |
| Donnerstag | 3/ April 2025 | 20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive | Hallenbad March MeltingenZullwil | Carmen | Schnelligkeit/Wenden |
| Freitag | 4/ April 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren I | Hallenbad March MeltingenZullwil | Jana | Fokus Wunschlage |
| Freitag | 4/ April 2025 | 19.15 - 20.15 h Gruppe Junioren II | Hallenbad March MeltingenZullwil | Finn | Uno Schwimmen |
| Montag | 7/ April 2025 | 19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive | Hallenbad Breitenbach | Lara | Rettungsschwimmen |
| Donnerstag | 10/ April 2025 | 20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive | Hallenbad March MeltingenZullwil | Andrea | Synchrone Schwimmen |
| Freitag | 11/ April 2025 | Kein Training | Hallenbad March MeltingenZullwil | | GV SKL |
| Freitag | 11/ April 2025 | Kein Training | Hallenbad March MeltingenZullwil | | GV SKL |
| Montag | 14/ April 2025 | 19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive | Hallenbad March MeltingenZullwil | Craig | Tauchen |
| Donnerstag | 17/ April 2025 | Kein Training | Hallenbad March MeltingenZullwil | | Grüner Donnerstag |
| Freitag | 18/ April 2025 | Kein Training | Hallenbad March MeltingenZullwil | | Ferien |
| Freitag | 18/ April 2025 | Kein Training | Hallenbad March MeltingenZullwil | | Ferien |
| Montag | 21/ April 2025 | Kein Training | Hallenbad Mur Breitenbach | | Ostermontag |
| Donnerstag | 24/ April 2025 | 20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive | Hallenbad March MeltingenZullwil | Carmen | Rettungsschwimmen |
| Freitag | 25/ April 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren I | Hallenbad March MeltingenZullwil | | Ferien |
| Freitag | 25/ April 2025 | 19.15 - 20.15 h Gruppe Junioren II | Hallenbad March MeltingenZullwil | | Ferien |
| Montag | 28/ April 2025 | 19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive | Hallenbad Mur Breitenbach | Lara | Synchrone Schwimmen |
| Donnerstag | 1/ Mai 2025 | Kein Training | Hallenbad March MeltingenZullwil | | 1-Mai |
| Freitag | 2/ Mai 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren I | Hallenbad March MeltingenZullwil | Jana | Ausdauer |
| Freitag | 2/ Mai 2025 | 19.15 - 20.15 h Gruppe Junioren II | Hallenbad March MeltingenZullwil | Finn | Wunschlage |
| Montag | 5/ Mai 2025 | 19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive | Hallenbad Mur Breitenbach | Andrea | Stehvermögen mit Ball |
| Donnerstag | 8/ Mai 2025 | 20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive | Hallenbad March MeltingenZullwil | Carmen | Tauchen |
| Freitag | 9/ Mai 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren I | Hallenbad March MeltingenZullwil | Jana | Ausdauer |
| Freitag | 9/ Mai 2025 | 19.15 - 20.15 h Gruppe Junioren II | Hallenbad March MeltingenZullwil | Finn | Uno Schwimmen |
| Montag | 12/ Mai 2025 | 19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive | Hallenbad Mur Breitenbach | Andrea | Stehvermögen |
| Donnerstag | 15/ Mai 2025 | 20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive | Hallenbad March MeltingenZullwil | Lara | Stehvermögen mit Ball |
| Freitag | 16/ Mai 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren I | Hallenbad March MeltingenZullwil | Jana | Ausdauer |
| Freitag | 16/ Mai 2025 | 19.15 - 20.15 h Gruppe Junioren II | Hallenbad March MeltingenZullwil | Finn | Wunschlage |
| Montag | 19/ Mai 2025 | 19.45 - 21.00 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen/ Hallenbad Bbach | Craig | Grundlagenausdauer |

| | | | | | |
|------------|---------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------|--------------------------|
| Donnerstag | 22/ Mai 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen/Hallenbad March | Andrea | Grundlagenausdauer |
| Freitag | 23/ Mai 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren I | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | Ausdauer |
| Freitag | 23/ Mai 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren II | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | Ausdauer |
| Montag | 26/ Mai 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen/ Hallenbad Bbach | Andrea | Grundlagenausdauer |
| Donnerstag | 29/ Mai 2025 | Kein Training | Freibad Nau Laufen | | Auffahrt |
| Freitag | 30/ Mai 2025 | Kein Training | Hallenbad March MeltingenZullwil | | Auffahrtsbrücke |
| Freitag | 30/ Mai 2025 | Kein Training | Hallenbad March MeltingenZullwil | | Auffahrtsbrücke |
| Sonntag | 1/ Juni 2025 | 9.30 - 10.30 h Gruppe Junioren I + II | Freibad Nau Laufen | Finn | |
| Montag | 2/ Juni 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen | Lara | Grundlagenausdauer |
| Donnerstag | 5/ Juni 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen | Carmen | Grundlagenausdauer |
| Freitag | 6/ Juni 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren I | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | Ausdauer |
| Freitag | 6/ Juni 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren II | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | Ausdauer |
| Sonntag | 8/ Juni 2025 | 9.30 - 10.30 h Gruppe Junioren I + II | Freibad Nau Laufen | Finn | |
| Montag | 9/ Juni 2025 | Kein Training | Freibad Nau Laufen | | Pfingstmontag |
| Donnerstag | 12/ Juni 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen | Carmen | Grundlagenausdauer |
| Freitag | 13/ Juni 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren I | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | Ausdauer |
| Freitag | 13/ Juni 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren II | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | Ausdauer |
| Sonntag | 15/ Juni 2025 | 9.30 - 10.30 h Gruppe Junioren I + II | Freibad Nau Laufen | | |
| Montag | 16/ Juni 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen | Craig | Openwater |
| Donnerstag | 19/ Juni 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen | Carmen | T-Shirt |
| Freitag | 20/ Juni 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren I | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | Ausdauer |
| Freitag | 20/ Juni 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren II | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | Ausdauer |
| Sonntag | 22/ Juni 2025 | 9.30 - 10.30 h Gruppe Junioren I + II | Freibad Nau Laufen | | |
| Montag | 23/ Juni 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen | Andrea | 4-Lagen mit Hilfsmitteln |
| Donnerstag | 26/ Juni 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen | Carmen | Schnelligkeit |
| Freitag | 27/ Juni 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren I | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | Ausdauer |
| Freitag | 27/ Juni 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren II | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | Ausdauer |
| Sonntag | 29/ Juni 2025 | 9.30 - 10.30 h Gruppe Junioren I + II | Freibad Nau Laufen | Finn | |
| Montag | 30/ Juni 2025 | 18.30 - 19.45 h Schwimmertreff | Freibad Nau Laufen | Lara | Atemtraining |
| Donnerstag | 3/ Juli 2025 | 18.30 - 19.45 h Schwimmertreff | Freibad Nau Laufen | Andrea | Koordination |
| Freitag | 4/ Juli 2025 | Kein Training | Freibad Nau Laufen | | Ferien |
| Freitag | 4/ Juli 2025 | kein Training | Freibad Nau Laufen | | Ferien |
| Montag | 7/ Juli 2025 | 18.30 - 19.45 h Schwimmertreff | Freibad Nau Laufen | Andrea | T-Shirt |
| Donnerstag | 10/ Juli 2025 | 18.30 - 19.45 h Schwimmertreff | Freibad Nau Laufen | Carmen | Atemtraining |
| Freitag | 11/ Juli 2025 | Kein Training | Freibad Nau Laufen | | Ferien |
| Freitag | 11/ Juli 2025 | kein Training | Freibad Nau Laufen | | Ferien |
| Montag | 14/ Juli 2025 | 18.30 - 19.45 h Schwimmertreff | Freibad Nau Laufen | Lara | Schnelligkeit |
| Donnerstag | 17/ Juli 2025 | 18.30 - 19.45 h Schwimmertreff | Freibad Nau Laufen | Carmen | 4-Lagen Hilfsmittel |
| Freitag | 18/ Juli 2025 | Kein Training | Freibad Nau Laufen | | Ferien |

| | | | | | |
|------------|-------------------|------------------------------------|--------------------|-----------|----------------------------------|
| Freitag | 18/ Juli 2025 | kein Training | Freibad Nau Laufen | | Ferien |
| Montag | 21/ Juli 2025 | 18.30 - 19.45 h Schwimmertreff | Freibad Nau Laufen | Carmen | Koordination |
| Donnerstag | 24/ Juli 2025 | 18.30 - 19.45 h Schwimmertreff | Freibad Nau Laufen | Lara | Openwater |
| Freitag | 25/ Juli 2025 | kein Training | Freibad Nau Laufen | | Ferien |
| Freitag | 25/ Juli 2025 | kein Training | Freibad Nau Laufen | | Ferien |
| Montag | 28/ Juli 2025 | 18.30 - 19.45 h Schwimmertreff | Freibad Nau Laufen | Lara | Delfin/Brust |
| Donnerstag | 31/ Juli 2025 | 18.30 - 19.45 h Schwimmertreff | Freibad Nau Laufen | Carmen | Crawl/Rücken |
| Freitag | 1/ August 2025 | kein Training | Freibad Nau Laufen | | Ferien |
| Freitag | 1/ August 2025 | kein Training | Freibad Nau Laufen | | Ferien |
| Montag | 4/ August 2025 | 18.30 - 19.45 h Schwimmertreff | Freibad Nau Laufen | Andrea | Crawl/Rücken |
| Donnerstag | 7/ August 2025 | 18.30 - 19.45 h Schwimmertreff | Freibad Nau Laufen | Carmen | Delfin/Brust |
| Freitag | 8/ August 2025 | kein Training | Freibad Nau Laufen | | Ferien |
| Freitag | 8/ August 2025 | kein Training | Freibad Nau Laufen | | Ferien |
| Montag | 11/ August 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen | Lara | Starts/Wenden |
| Donnerstag | 14/ August 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen | Andrea | Grundlagenausdauer |
| Freitag | 15/ August 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren I | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | Ausdauer inkl. Abzeichentraining |
| Freitag | 15/ August 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren II | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | |
| Montag | 18/ August 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen | Craig | Grundlagenausdauer |
| Donnerstag | 21/ August 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen | Carmen | Starts/Wenden |
| Freitag | 22/ August 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren I | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | Ausdauer inkl. Abzeichentraining |
| Freitag | 22/ August 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren II | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | |
| Montag | 25/ August 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen | Andrea | Grundlagenausdauer |
| Donnerstag | 28/ August 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen | Carmen | Grundlagenausdauer |
| Freitag | 29/ August 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren I | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | Abzeichentag |
| Freitag | 29/ August 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren II | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | |
| Montag | 1/ September 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen | Lara | Grundlagenausdauer |
| Donnerstag | 4/ September 2025 | 18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive | Freibad Nau Laufen | Lara | Grundlagenausdauer |
| Freitag | 5/ September 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren I | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | Ausdauer |
| Freitag | 5/ September 2025 | 18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren II | Freibad Nau Laufen | Jana/Finn | |