



Kontakt:

Veronika Ziemke, E-Mail v.ziemke@sklaufen.ch

Andrea Kohler, E-Mail a.kohler@sklaufen.ch

	Datum	Zeit und Trainingsgruppe	WO?	Trainer	Thema
Montag	4/ September 2023	17.45-19.00h Gruppe Aktive	Freibad Laufen/ Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea	4-Lagen
Donnerstag	7/ September 2023	17.45-19.00h Gruppe Aktive	Freibad Laufen/ Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	4-Lagen
Freitag	8/ September 2023	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil	Veronika	Schwerpunkt Rücken
Montag	11/ September 2023	17.45-19.00h Gruppe Aktive	Freibad Laufen/ Hallenbad Mur Breitenbach	Lara	Grundlagenausdauer
Donnerstag	14/ September 2023	17.45-19.00h Gruppe Aktive	Freibad Laufen/ Hallenbad March MeltingenZullwil	Andrea	Grundlagenausdauer
Freitag	15/ September 2023	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	18/ September 2023	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea	Delfin Technik
Donnerstag	21/ September 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	Crawl Technik
Freitag	22/ September 2023	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	25/ September 2023	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Craig	Delfin Technik
Donnerstag	28/ September 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Lara	Crawl Technik
Freitag	29/ September 2023	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	2/ Oktober 2023	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Lara	Delfin Technik
Donnerstag	5/ Oktober 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	Crawl Technik
Freitag	6/ Oktober 2023	kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil		Ferien
Montag	9/ Oktober 2023	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Andea	Kraft/ Schnelligkeit
Donnerstag	12/ Oktober 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	Kraft/ Schnelligkeit
Freitag	13/ Oktober 2023	kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil		Ferien
Montag	16/ Oktober 2023	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Craig	Kraft/ Schnelligkeit
Donnerstag	19/ Oktober 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Andrea	Kraft/ Schnelligkeit
Freitag	20/ Oktober 2023	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	23/ Oktober 2023	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Lara	Rücken Technik
Donnerstag	26/ Oktober 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	Brust Technik
Freitag	27/ Oktober 2023	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	30/ Oktober 2023	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea	Rücken Technik
Donnerstag	2/ November 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Andrea	Brust Technik
Freitag	3/ November 2023	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	6/ November 2023	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Craig	Rücken Technik
Donnerstag	9/ November 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	Brust Technik
Freitag	10/ November 2023	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	13/ November 2023	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Lara	Kraft/ Schnelligkeit
Donnerstag	16/ November 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	Kraft/ Schnelligkeit
Freitag	17/ November 2023	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	20/ November 2023	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea	Kraft/ Schnelligkeit
Donnerstag	23/ November 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Lara	Kraft/ Schnelligkeit

	Datum	Zeit und Trainingsgruppe	WO?	Trainer	Thema
Freitag	24/ November 2023	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	27/ November 2023	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Craig	Crawl Technik
Donnerstag	30/ November 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	Delfin Technik
Freitag	1/ Dezember 2023	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	4/ Dezember 2023	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Lara	Samichlaus
Donnerstag	7/ Dezember 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	Delfin Technik
Freitag	8/ Dezember 2023	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	11/ Dezember 2023	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea	Crawl Technik
Donnerstag	14/ Dezember 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Andrea	Delfin Technik
Freitag	15/ Dezember 2023	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	18/ Dezember 2023	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Craig	Crawl Technik
Donnerstag	21/ Dezember 2023	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	Delfin Technik
Freitag	22/ Dezember 2023	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	25/ Dezember 2023	kein Training	Hallenbad Mur Breitenbach		Ferien
Donnerstag	28/ Dezember 2023	kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil		Ferien
Freitag	29/ Dezember 2023	kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil		Ferien
Montag	1/ Januar 2024	kein Training	Hallenbad Mur Breitenbach		Ferien
Donnerstag	4/ Januar 2024	kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil		Ferien
Freitag	5/ Januar 2024	kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil		Ferien
Montag	8/ Januar 2024	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Lara	Kraft/ Schnelligkeit
Donnerstag	11/ Januar 2024	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	Kraft/ Schnelligkeit
Freitag	12/ Januar 2024	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	15/ Januar 2024	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Craig	Kraft/ Schnelligkeit
Donnerstag	18/ Januar 2024	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Lara	Kraft/ Schnelligkeit
Freitag	19/ Januar 2024	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	22/ Januar 2024	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea	Brust Technik
Donnerstag	25/ Januar 2024	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	Rücken Technik
Freitag	26/ Januar 2024	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	29/ Januar 2024	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Lara	Brust Technik
Donnerstag	1/ Februar 2024	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	Rücken Technik
Freitag	2/ Februar 2024	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	5/ Februar 2024	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Craig	Brust Technik
Donnerstag	8/ Februar 2024	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Andrea	Rücken Technik
Freitag	9/ Februar 2024	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	12/ Februar 2024	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea	Ferien - Training je nach Nachfrage
Donnerstag	15/ Februar 2024	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	Ferien - Training je nach Nachfrage
Freitag	16/ Februar 2024	kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil		Ferien
Montag	19/ Februar 2024	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Lara	Ferien - Training je nach Nachfrage
Donnerstag	22/ Februar 2024	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	Ferien - Training je nach Nachfrage
Freitag	23/ Februar 2024	kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil		Ferien
Montag	26/ Februar 2024	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Craig	Kraft/ Schnelligkeit

	<b>Datum</b>	<b>Zeit und Trainingsgruppe</b>	<b>WO?</b>	<b>Trainer</b>	<b>Thema</b>
Donnerstag	29/ Februar 2024	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Lara	Kraft/ Schnelligkeit
Freitag	1/ März 2024	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	4/ März 2024	evtl. 20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea	4-Lagen
Donnerstag	7/ März 2024	evtl. 20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	4-Lagen
Freitag	8/ März 2024	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	11/ März 2024	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Lara	4-Lagen
Donnerstag	14/ März 2024	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Andrea	4-Lagen
Freitag	15/ März 2024	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		
Montag	18/ März 2024	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Craig	4-Lagen
Donnerstag	21/ März 2024	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Carmen	4-Lagen
Freitag	22/ März 2024	17.35 - 18.35 h Gruppe Junioren	Hallenbad March MeltingenZullwil		