

# Hallenbadtraining der SLRG Wil 2018, 21.00 – 22.00 Uhr

Datum	Trainingsart	Trainingsleiter	Besonderes
04. Jan	Neujahrsschwimmen	Vanessa M.	
11. Jan	Technik	Jane	
18. Jan	Bern Spezial!	Sina	
25. Jan	Ausdauer	Lea T.	
<b>01. Feb</b>	<b>WK Plus Pool</b>	Ramona	<b>Modul A, Treffpunkt 20.45Uhr im Hallenbad</b>
08. Feb	Dienstag-Training	Belinda	
15. Feb	Tauchen	Nadine	
22. Feb	Schnell	Mirjam	
01. Mrz	Wasserfitness	Renata	
<b>08. Mrz</b>	<b>WK Plus Pool</b>	Ramona	<b>Modul B</b>
15. Mrz	Kraft/ Ausdauer	Martina	
22. Mrz	Rücken	Manuela	
29. Mrz	Spiel und Spass	Martina	
<b>05. Apr</b>	<b>WK BLS/AED</b>	Marc	<b>19.00-22.00Uhr</b>
	Rettungsschwimmen	Thomas	
12. Apr	Flossen	Rahel	Flossen mitbringen
19. Apr	Brust	Dominic	
26. Apr	Stafetten	Jasmin	
03. Mai	Kraul	Jeffrey	
10. Mai	Kein Training	-	Auffahrt
17. Mai	Kraft	Jeffrey	
<b>24. Mai</b>	<b>WK BLS/AED</b>	Marc	<b>19.00-22.00Uhr</b>
	Koordination	Nadine	
31. Mai	Gesamttraining	Mirjam	Schwimmen/ Wassersicherheit!
<b>Spezial Sommerprogramm (Trainingsplan folgt)</b>			
06. Sep	Ausdauer	Corina	
13. Sep	Tauchen	Corina	
20. Sep	Rücken	Manuela	
<b>27. Sep</b>	<b>WK Plus Pool</b>	Ramona	<b>Modul A, Treffpunkt 20.45Uhr im Hallenbad</b>
04. Okt	Ausdauer	Andreas	
11. Okt	Stafetten	Agnès	
18. Okt	Tempo	Thomas	
<b>25. Okt</b>	<b>WK BLS/AED</b>	Marc	<b>19.00-22.00Uhr</b>
	Flossen	Dominic	Flossen mitbringen
01. Nov	Kein Training	-	Allerheiligen
08. Nov	Kraul	Rahel	
<b>15. Nov</b>	<b>WK Plus Pool</b>	Ramona	<b>Modul B</b>
22. Nov	Wasserfitness	Renata	
29. Nov	Brust	Agnès	
06. Dez	Chlausschwimmen	Lea B./ Selina	
13. Dez	Stafetten	Isabelle	
20. Dez	Weihnachtsschwimmen	Belinda	

# Informationen zu den WK

## WK Plus Pool

Im 2018 bieten wir im Training wieder ein WK Plus Pool an. Da der Kurs 2 Stunden und 15 Minuten dauert, beginnt das Modul A jeweils um 20.45 Uhr im Hallenbad! Für den WK müssen die Module A und B bis Ende Jahr besucht werden. Die Kurskosten übernimmt grösstenteils der Verein, Teilnehmer müssen lediglich die Ausweis-/ Modulgebühr von ca. 30.00Fr. bezahlen. Diese leichte Preiserhöhung, im Vergleich zum den Vorjahren, lässt sich durch Anpassung der Kurstarife der SLRG Schweiz und unserer Kursberechnung erklären.

**Wichtig:** Aufgrund des 4 Jahres Rhythmus der WK-Pflicht bieten wir den WK Plus Pool nur alle zwei Jahre im Training an. Somit wird erst im 2020 der nächste WK Plus Pool im Training angeboten. Bitte beachtet dies bei eurer WK-Planung!

## WK BLS/AED

Das Modul BLS/AED ist weiterhin nur 2 Jahre gültig und kann mit einem 3 stündigen WK wiederaufgefrischt werden. Wir bieten Vereinsmitgliedern an drei Abenden die Möglichkeit diesen WK zu absolvieren (es muss nur ein Abend besucht werden). Der WK beginnt jeweils um 19.00 Uhr und dauert bis 22.00 Uhr. Die Kurskosten übernimmt ebenfalls grösstenteils der Verein. Teilnehmer müssen lediglich die Ausweis-/ Modulgebühr von ca. 30.00Fr. bezahlen.

**Wichtig:** Es hat pro WK-Abend nur beschränkte Teilnehmerplätze, beachtet dies bei der Anmeldung (Info siehe unten)!

## WK Anmeldungen/ Kursausweise

Ab Februar 2018 gibt es eine neue Kursadministration der SLRG Schweiz. Das bedeutet, dass man sich für alle Kurse online anmelden muss. Dies ist auch für die internen WK unerlässlich. Da unsere Trainings-WK nicht öffentlich ausgeschrieben werden, werde ich euch sobald als möglich, den Link zu unserem verdeckten Kurskalender mit den Trainings-WK zukommen lassen.

Weiter wird es ab Februar 2018 keine SLRG-Ausweise mehr geben. Ihr werdet nach dem abgeschlossenen WK die Zugangsdaten zur Kursadministration erhalten und könnt euren Ausbildungsstand immer online abfragen.

## Sommerprogramm

Ich werde im Frühling 2018 den Sommertrainingsplan erstellen und euch zukommen lassen.

Bei Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Sportliche Grüsse

Ramona Hitz  
Technische Leiterin