

Hallenbadtraining der SLRG Wil 2019, 21.00 – 22.00 Uhr

Datum	Trainingsart	Trainingsleiter	Besonderes
03. Jan	Tauchen	Marcel/ Marvin	
10. Jan	Bern-Spezial	Sina	
17. Jan	Escape-Pool	Lea T./ Mara	
24. Jan	Rettungsschwimmen	Dominic	19.30-21.00 Uhr Nothilfe-Spezial
31. Jan	Stafetten	Jane	
07. Feb	Rücken	Marcel/ Marvin	
14. Feb	Kraul	Mirjam	
21. Feb	Rettungsschwimmen	Martin	19.30-21.00 Uhr Nothilfe-Spezial
28. Feb	Wasserball	Lea T.	
07. Mäz	Brust	Isabelle	
14. Mäz	Bauch-Bein-Po	Nadine	
21. Mäz	Tauchen/ Flossen	Alina	Flossen mitbringen
	BLS-AED-SRC Refr.	Ramona	19.00-22.00 Uhr → Anmeldung erforderlich
28. Mäz	Aquafitness	Renata	
04. Apr	Intern. Wettkampfdiszipl.	Jeffrey	Flossen mitbringen
11. Apr	Synchronschwimmen	Lea B./ Selina	
18. Apr	Rettungsschwimmen	Rahel	19.30-21.00 Uhr Nothilfe-Spezial
25. Apr	Stafetten	Martin	
02. Mai	Bälle	Agnès	
09. Mai	Wassergefühl	Jeffrey	
16. Mai	Ausdauer/ Tempo	Jasmin	
23. Mai	Marc-Spezial	Marc	19.30-21.00 Uhr Nothilfe-Spezial
30. Mai	Kein Training	-	Auffahrt
Spezial Sommerprogramm (Trainingsplan folgt)			
05. Sep	Schwimm-Biologie	Elias	
12. Sep	Rücken	Nadine	
19. Sep	Spiele & Stafetten	Mirjam	
26. Sep	Rettungsschwimmen	Jasmin	19.30-21.00 Uhr Nothilfe-Spezial
03. Okt	Flossen	Alina	Flossen mitbringen
10. Okt	Kraul	Rahel	
17. Okt	Brust	Thomas	
24. Okt	Aquafitness	Renata	
31. Okt	Dienstag-Training	Martin	
07. Nov	Ausdauer	Isabelle	
14. Nov	Postenlauf	Agnès	
21. Nov	Rettungsschwimmen	Petra/ Martina	19.30-21.00 Uhr Nothilfe-Spezial
28. Nov	Tempo	Andreas	
05. Dez	Chlausschwimmen	Alina	
12. Dez	Tauchen	Kurt	
19. Dez	Weihnachtsschwimmen	Petra/ Martina	
Weihnachtsferien			

Wichtige Infos sind auf Seite 2!

Nothilfe-Spezial Trainings

Als Rettungsschwimmer sollten wir nicht nur Ertrinken verhindern können, sondern auch bei anderen Unfällen oder Erkrankungen, welche rund ums Bad geschehen können, gezielt reagieren können. Da wir das Thema Nothilfe in den letzten Jahren eher vernachlässigt haben, ist die Idee aufgekommen, dass wir auch in diesem Bereich wieder etwas machen könnten.

Daher möchte ich einige Nothilfe Spezial-Trainings einführen. Wir würden uns vor dem normalen Wassertraining im Sitzungsraum (ehemals Solarium) im Hallenbad Oberuzwil treffen und an jedem Abend gezielt ein Nothilfe-Thema repetieren und vertiefen.

Ich würde mich über viele Teilnehmer/innen freuen!

Informationen zu den WK

WK Plus Pool

Im 2019 bieten wir im Training keine WK Plus Pool an. Wer in diesem Jahr einen WK Pool benötigt, könnte den Plus Pool durch den Besuch eines Modul See auffrischen.

BLS-AED-SRC Refresherkurs

Das Modul BLS-AED-SRC ist weiterhin nur zwei Jahre gültig. Wir bieten Vereinsmitgliedern im März die Möglichkeit einen Refresherkurs zu machen. Genaue Infos und die Anmeldung findet ihr unter:

<https://ausbildung.slrq.ch/Kurskalender#detail&key=69471&name=104176%20%2F%20BLS-AED-SRC-Refresher%20%2F%201902%20Intern%20BLS-AED-SRC%20Refr.>

Modul See/ WK See

Im Sommer werden wir wieder ein Modul See mit integriertem WK See organisieren. Dieser wird am 04./06. Juli 2019 stattfinden. Mitglieder profitieren von Spezialpreisen (für das Grundmodul See 80.- Fr. und für den WK 30.-).

Genaue Infos und die Anmeldung findet ihr unten (wichtig: in den Ausschreibungen sind die Preise für Externe angegeben, für Mitglieder gelten die oben genannten Preise).

Modul See:

<https://ausbildung.slrq.ch/Kurskalender#detail&key=69475&name=104180%20%2F%20Modul%20See%20%2F%201911%20See>

WK See:

<https://ausbildung.slrq.ch/Kurskalender#detail&key=69477&name=104182%20%2F%20WK%20See%20%2F%201911%20WK%20See>

Sommerprogramm

Ich werde im Frühling 2019 den Sommertrainingsplan erstellen und euch zukommen lassen. Für Ideen und Anregungen sind wir offen, diese können gerne Ramona mitgeteilt werden.

Bei Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Sportliche Grüsse
Ramona Hitz
Technische Leiterin