



April - Juli 2024

Monat	KW	Mo, 20:15	Mi, 18:45	Do, 20:00	Events	Schwerpkt.
April	16	15.04. Gurtretter Flossen	Cheyenne 17.04. Rettungssport Flossen	Patricia 18.04. Stil Rückenschwimmen Flossen	Jana	Körperspannung
	17	22.04. Puppe Flossen	Samantha 24.04. Rettungssport Flossen	Samantha 25.04. Wasserball Flossen	Adrian	Sprint
Mai	18	29.04. RFT Freitauch-Ausrüstung mitnehmen	Beat 01.05. Rettungssport Flossen	Patricia 02.05. Stil Crawl Kein Material	Jérôme	Retten
	19	06.05. Rettungssport Flossen	Samantha 08.05. kein Training Vor Auffahrt	09.05. kein Training Auffahrt		Disziplinen
	20	13.05. Spiele Flossen	Cheyenne 15.05. Rettungssport Flossen	Samantha 16.05. Rettungsschwimmen Flossen	Frei	Spass
	21	20.05. kein Training Pfinstmontag	22.05. Rettungssport Flossen	Freies Training Kein Material	Samantha	Ausdauer
	22	27.05. Rettungsschwimmen Flossen	Cheyenne 29.05. kein Training vor Fronleichnam	30.05. kein Training Fronleichnam	31.05. Victorinox Cup für leistungsorientierte Schwimmer:innen	Körperspannung
Juni	23	03.06. Flossen -	Samantha 05.06. Rettungssport Flossen	Flavio 06.06. Rettungstechnik Flossen	Adrian	Sprint
	24	10.06. Rettungstechnik Flossen	Beat 12.06. Rettungssport Flossen	Patricia 13.06. Stil Wenden Flossen	Jérôme 15.06. Swiss Lifesaving Trophy Sempach Infos folgen	Disziplinen
	25	17.06. Rettungsleine Flossen	Samantha 19.06. Rettungssport Flossen	Samantha 20.06. Spiele Flossen	Jana 22.06. 2-tägige Jugend SM Chur Infos folgen	Retten
	26	24.06. Gurtretter Flossen	Cheyenne 26.06. Rettungssport Flossen	Patricia 27.06. Flossen -	Jana 29.06. Wettkampf Grenchen Infos folgen	Ausdauer
Juli	27	01.07. Spiele Flossen	Sven 03.07. Rettungssport Flossen	Flavio 04.07. Gurtretter Flossen	Frei	Spass

01.04.2024



Fragen, Anmerkungen und Wünsche senden an samantha.geissmann@slrgemmen.ch; Weitere Infos unter <http://training.slrgemmen.ch>  
Flossen sind Standardausrüstung und sollen in jedes Training mitgebracht werden. Schnorchel / Taucherbrille kann für RFT ausgeliehen werden.