



Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft
SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra da Salvament SSS
www.slrq.ch/St-Moritz-Engadin



TRAININGSPROGRAMM Sommer 2019

Die Trainings finden jeweils um 20.00 Uhr im Hallenbad statt

- 24.04.2019 **In St.Moritz um 19.30**, bitte Matte und grosses Badetuch mitbringen
- 02.05.2019 **Donnerstag Training in Poschiavo**
- 08.05.2019 **In St.Moritz um 19.30 , Kondition**
- 15.05.2019 **RFT, Stilschwimmen, Brille entleeren**
- 22.05.2019 Rettungsschwimmen, Sprünge
- 29.05.2019 Ausdauer, Spiele
- 05.06.2019 Stilschwimmen, spielerisches Tauchen
- 12.06.2019 Kondition, Puppenstaffel, Ballwerfen
- 19.06.2019 1.Hilfe im Hallenbad
- 26.06.2019 Aqua Fit
- 03.07.2019 **Sommerplausch am Lej Marsch**
- 10.07.2019 **Flossenschwimmen, Tauchen**
- 17.07.2019 Ausdauertraining
- 24.07.2019 Koordination im Schwimmen
- 31.07.2019 Technik einmal anders
- 07.08.2019 Rettungsschwimmen, Parcours,
- 14.08.2019 **Kleiderschwimmen , Tauchen**
- 21.08.2019 Technik Schwimmen
- 28.08.2019 Kilometerschwimmen, wieviele schaffen wir?
- 04.09.2019 **RFT, Kondition, Orientierung, Sprünge**
- 11.09.2019 Aqua Fit
- 18.09.2019 Stilschwimmen, Wende, Tauchen
- 25.09.2019 Rettungsschwimmen, Parcours, Ball werfen
- 28./29.Sept
.
Vereinsreise
- 02.10.2019 Rettungsschwimmen, Bergung
- 09.10.2019 Kondition Training
- 26.11.2019 **Weiterbildungskurs FK**