



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 Winter 18 / 19

Die Trainings finden jeweils um 20.00 Uhr im Hallenbad statt

24.10.2018	Kilometerschwimmen
31.10.2018	Technik, Kondition
07.11.2018	Kleiderschwimmen , Stafetten
14.11.2018	RFT, Stilschwimmen, Brille entleeren
21.11.2018	Rettungsschwimmen, Bergung
28.11.2018	Ausdauertraining
05.12.2019	Chlausschwimmen mit anschl. Hock im H'Bad
12.12.2018	Kilometerschwimmen, Tauchen
19.12.2018	Weihnachtsfeier Einladung folgt
02.01.2019	Stilschwimmen, Stafetten
09.01.2019	Flossenschwimmen, Tauchen
16.01.2019	Aqua Fit
23.01.2019	Koordination im Schwimmen
30.01.2019	Kilometerschwimmen, Stafetten
06.02.2019	Rettungsschwimmen, Parcours
13.02.2019	Kleiderschwimmen , Tauchen
20.02.2019	Vollmondplausch Einladung folgt
27.02.2019	Technik Kraul
06.03.2019	Ausdauertraining
13.03.2019	Aqua Fit
20.03.2019	Stilschwimmen, Wende, Tauchen
27.03.2019	Rettungsschwimmen, Parcours, Ball werfen
03.04.2019	Generalversammlung Einladung folgt
10.04.2019	RFT, Stilschwimmen, Tauchen
17.04.2019	Kondition Training
29.01.2019	Weiterbildungskurs FK