



Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera di Salvataggio SSS
Societad Svizra da Salvament SSS



www.slrgh.ch/St-Moritz-Engadin

TRAININGSPROGRAMM JUGEND HERBST 2025

Die Trainings finden jeweils um 19:15 Uhr im Hallenbad Bellavita in Pontresina statt.

13.08.2025	Ausdauer – entspannt zurück!	SD
20.08.2025	Flossenschwimmen und Sprünge	MK
27.08.2025	Kleiderschwimmen – der Schwerste gewinnt ☺	EK
03.09.2025	Einmal Alles: Kraul – Brust – Rückenraul	MR
10.09.2025	Koordinationsschwimmen – Damit es spannend bleibt	MK
17.09.2025	Konditionsschwimmen – mit Tempo!	EK
24.09.2025	Ballwerfen	MK
01.10.2025	Das letzte Mal vor den Ferien – ihr entscheidet!	SD
22.10.2025	Griffe und Bergung – mit Theorie	SD
29.10.2025	Parcours	MR
05.11.2025	Rückenraul	SD
12.11.2025	Sprünge und Tauchen – bewusst atmen	EK
19.11.2025	Staffette	MR
26.11.2025	Kleiderschwimmen – mit Winterkleider	EK
03.12.2025	Schwimmen mit Stil	SD
10.12.2025	Wie koordiniert sind wir?	MR
17.12.2025		