



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](http://www.slrq.ch/St-Moritz-Engadin)



## TRAININGSPROGRAMM Winter 23/24

Die Trainings finden jeweils um 20.00 Uhr im Hallenbad Pontresina statt

25.10.2023	Lagenschwimmen
01.11.2023	Technik im Schwimmen
08.11.2023	Kilometerschwimmen
15.11.2023	Rettungsschwimmen, Parcours
22.11.2023	Stafetten
29.11.2023	<b>RFT, Kondition, Orientierung, Sprünge</b>
06.12.2023	Chlausschwimmen mit anschl. Hock
13.12.2023	Stilschwimmen, Wende
20.12.2023	Weihnachtsfeier Guten Rutsch!
03.01.2024	Schwimm dich Fit
10.01.2024	Technik Schwimmen
17.01.2024	Aqua Fit
24.01.2024	Stilschwimmen, Wende
31.01.2024	Rettungsschwimmen
07.02.2024	Technik einmal anders
14.02.2024	<b>Rettungsübungen</b>
21.02.2024	Winterplausch
28.02.2024	Ausdauer Training
06.03.2024	Konditions Training
13.03.2024	Technik Kraul
20.03.2024	Aqua Fit
27.03.2024	Koordination im Schwimmen
03.04.2024	<b>RFT, Flossenschwimmen, Tauchen</b>
10.04.2024	<b>Generalversammlung</b> , Einladung folgt
17.04.2024	Distanz Schwimmen
24.04.2024	Stafetten, Tauchen