



Kontakt:

Günter Borer, E-Mail g.borer@sklaufen.ch

Ilka Sander, E-Mail i.sander@sklaufen.ch

Andrea Kohler, E-Mail a.kohler@sklaufen.ch

Luisa Eggenschwiler, E-Mail l.eggenschwiler@sklaufen.ch

Rénauld Schneider, E-Mail r.schneider@sklaufen.ch

Monika Zaeslein, E-Mail m.zaeslein@sklaufen.ch

Datum	Zeit und Trainingsgruppe	WO?	Trainer	Thema
Montag, 9. März 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Hallenbad Breitenbach	Günter Borer	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Mittwoch, 11. März 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Breitenbach	Andrea Kohler	Crawl - Technik
Donnerstag, 12. März 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Breitenbach	Monika Zaeslein	Rücken - Technik
Donnerstag, 12. März 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Ilka Sander	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Montag, 16. März 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Hallenbad Breitenbach	Ilka Sander	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Mittwoch, 18. März 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Breitenbach	Andrea Kohler	Brust - Technik
Donnerstag, 19. März 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Breitenbach	Monika Zaeslein	Rücken - Technik
Donnerstag, 19. März 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Luisa Eggenschwiler	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Montag, 23. März 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Hallenbad Breitenbach	Andrea Kohler	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Mittwoch, 25. März 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Breitenbach	Andrea Kohler	Rücken - Technik
Donnerstag, 26. März 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Breitenbach	Monika Zaeslein	Rücken - Technik + Ausdauer
Donnerstag, 26. März 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Rénauld Schneider	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Montag, 30. März 2009	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Breitenbach	Günter Borer	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Mittwoch, 1. April 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Breitenbach	Andrea Kohler	Delfin - Technik
Donnerstag, 2. April 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Breitenbach	Monika Zaeslein	Plausch-Training
Donnerstag, 2. April 2009	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Luisa Eggenschwiler	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Montag, 6. April 2009	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Breitenbach	Ilka Sander	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Mittwoch, 8. April 2009	kein Training	Hallenbad Breitenbach		Ferien
Donnerstag, 9. April 2009	kein Training	Hallenbad Breitenbach		Ferien
Donnerstag, 9. April 2009	kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil		Grüner Donnerstag
Montag, 13. April 2009	kein Training	Hallenbad Mur Breitenbach		Ostermontag
Mittwoch, 15. April 2009	kein Training	Hallenbad Mur Breitenbach		Ferien
Donnerstag, 16. April 2009	kein Training	Hallenbad Mur Breitenbach		Ferien
Donnerstag, 16. April 2009	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Rénauld Schneider	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Montag, 20. April 2009	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea Kohler	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Mittwoch, 22. April 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea Kohler	4 - Lagen
Donnerstag, 23. April 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein	Brust - Technik
Donnerstag, 23. April 2009	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Ilka Sander	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Montag, 27. April 2009	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Günter Borer	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Mittwoch, 29. April 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea Kohler	4 - Lagen
Donnerstag, 30. April 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein	Brust - Technik
Donnerstag, 30. April 2009	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Luisa Eggenschwiler	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Montag, 4. Mai 2009	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Ilka Sander	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Mittwoch, 6. Mai 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea Kohler	Schnelligkeit
Donnerstag, 7. Mai 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein	Brust - Technik + Ausdauer
Donnerstag, 7. Mai 2009	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Rénauld Schneider	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)

Datum	Zeit und Trainingsgruppe	WO?	Trainer	Thema
Montag, 11. Mai 2009	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea Kohler	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Mittwoch, 13. Mai 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea Kohler	Stehvermögen
Donnerstag, 14. Mai 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein	Crawl - Technik
Donnerstag, 14. Mai 2009	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Ilka Sander	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Montag, 18. Mai 2009	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen/ Hallenbad Mur Breitenbach	Günter Borer	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Mittwoch, 20. Mai 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen/Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea Kohler	Stehvermögen
Donnerstag, 21. Mai 2009	kein Training	Hallenbad Mur Breitenbach		Auffahrt
Donnerstag, 21. Mai 2009	18.30- 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen		Auffahrt: (Freiwilliges) Le Locle Training
Montag, 25. Mai 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen/ Hallenbad Mur Breitenbach	Ilka Sander	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Mittwoch, 27. Mai 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen/Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea Kohler	Stehvermögen
Donnerstag, 28. Mai 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein	Crawl - Technik + Ausdauer
Donnerstag 28. Mai 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau LaufenHallenbad March MeltingenZullwil	Luisa Eggenschwiler	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Montag, 1. Juni 2009	kein Training	Freibad Nau Laufen	Pfingstmontag	
Mittwoch, 3. Juni 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Andrea Kohler	Crawl Ausdauer
Donnerstag, 4. Juni 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein	3 - Lagen + Testli
Donnerstag, 4. Juni 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Rénauld Schneider	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Montag, 8. Juni 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Andrea Kohler	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Mittwoch, 10. Juni 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Andrea Kohler	2 - Lagen Ausdauer
Donnerstag, 11. Juni 2009	17.30 - 18.30 h Gruppe Jugend	Frebad Nau Laufen	Monika Zaeslein	Crawl Ausdauer
Donnerstag, 11. Juni 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Ilka Sander	Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Samstag/Sonntag 13./14. Juni 2009	15.00 - 15.00 h	Le Locle		24h- Schwimmen
Montag, 15. Juni 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Günter Borer	4 - Lagen Ausdauer
Mittwoch, 17. Juni 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Andrea Kohler	3 - Lagen Ausdauer
Donnerstag, 18. Juni 2009	17.30 - 18.30 h Gruppe Jugend	Freibad Nau Laufen	Monika Zaeslein	2 - Lagen Ausdauer + Testli
Donnerstag, 18. Juni 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Luisa Eggenschwiler	4 - Lagen Ausdauer
Montag, 22. Juni 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Ilka Sander	4 - Lagen Ausdauer (Zeitmessung)
Mittwoch, 24. Juni 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Andrea Kohler	4 - Lagen Ausdauer
Donnerstag, 25. Juni 2009	17.30 - 18.30 h Gruppe Jugend	Freibad Nau Laufen	Monika Zaeslein	3 Lagen Ausdauer + Testli
Donnerstag, 25. Juni 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Rénauld Schneider	4 - Lagen Ausdauer (Zeitmessung)
Montag, 29. Juni 2009	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Mittwoch, 1. Juli 2009	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 2. Juli 2009	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 2. Juli 2009	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Montag, 6. Juli 2009	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Mittwoch, 8. Juli 2009	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 9. Juli 2009	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 9. Juli 2009	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Montag, 13. Juli 2009	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Mittwoch, 15. Juli 2009	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 16. Juli 2009	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 16. Juli 2009	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Montag, 20. Juli 2009	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Mittwoch, 22. Juli 2009	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 23. Juli 2009	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 23. Juli 2009	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		

Datum	Zeit und Trainingsgruppe	WO?	Trainer	Thema
Montag, 27. Juli 2009	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Mittwoch, 29. Juli 2009	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 30. Juli 2009	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 30. Juli 2009	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Montag, 3. August 2009	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferienpass
Mittwoch, 5. August 2009	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 6. August 2009	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 6. August 2009	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferienpass
Montag, 10. August 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Andrea Kohler	4 - Lagen Ausdauer
Mittwoch, 12. August 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Andrea Kohler	Ausdauer
Donnerstag, 13. August 2009	17.30 - 18.30 h Gruppe Jugend	Freibad Nau Laufen	Monika Zaeslein	Ausdauer
Donnerstag, 13. August 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Ilka Sander	4 - Lagen Ausdauer
Montag, 17. August 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Günter Borer	4 - Lagen Ausdauer
Mittwoch, 19. August 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Andrea Kohler	Ausdauer
Donnerstag, 20. August 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein?	Ausdauer
Donnerstag, 20. August 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Luisa Eggenschwiler	4 - Lagen Ausdauer
Montag, 24. August 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Ilka Sander	4 - Lagen Ausdauer
Mittwoch, 26. August 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Andrea Kohler	Ausdauer
Donnerstag, 27. August 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein?	Brust - Technik
Donnerstag, 27. August 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Rénald Schneider	4 - Lagen Ausdauer
Montag, 31. August 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Andrea Kohler	4 - Lagen Ausdauer
Mittwoch, 2. September 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea Kohler	Crawl - Technik
Donnerstag, 3. September 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein?	Brust - Technik
Donnerstag, 3. September 2009	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Ilka Sander	4 - Lagen Ausdauer
Montag, 7. September 2009	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Günter Borer	
Mittwoch, 9. September 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea Kohler	Crawl - Technik
Donnerstag, 10. September 2009	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein?	Rücken - Technik
Donnerstag, 10. September 2009	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Luisa Eggenschwiler	