



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

Salomé Hegi, E-Mail s.hegi@sklaufen.ch

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

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

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

Datum	Zeit und Trainingsgruppe	WO?	Trainer	Thema
Samstag/Sonntag 6./7. März 2010		Hasliberg		Skiweekend
Montag, 8. März 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Hallenbad Breitenbach	Ilka Sander	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 10. März 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Breitenbach	Andrea Kohler	Brust Armzug
Donnerstag, 11. März 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Breitenbach	Monika Zaeslein	2-Lagen Ausdauer
Donnerstag, 11. März 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Réonald Schneider	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Montag, 15. März 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Hallenbad Breitenbach	Andrea Kohler	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 17. März 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Breitenbach	Salomé Hegi	Brust
Donnerstag, 18. März 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Breitenbach	Monika Zaeslein	Brust - Technik
Donnerstag, 18. März 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Ilka Sander	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Montag, 22. März 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Hallenbad Breitenbach	Günter Borer	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 24. März 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Breitenbach	Andrea Kohler	Brust
Donnerstag, 25. März 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Breitenbach	Monika Zaeslein	Brust - Technik + Ausdauer
Donnerstag, 25. März 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Luisa Eggenschwiler	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Montag, 29. März 2010	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Breitenbach	Ilka Sander	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 31. März 2010	kein Training	Hallenbad Breitenbach		Ferien
Donnerstag, 1. April 2010	kein Training	Hallenbad Breitenbach		Ferien
Donnerstag, 1. April 2010	kein Training	Hallenbad March MeltingenZullwil		Grüner Donnerstag
Montag, 5. April 2010	kein Training	Hallenbad Breitenbach		Ostermontag
Mittwoch, 7. April 2010	kein Training	Hallenbad Breitenbach		Ferien
Donnerstag, 8. April 2010	kein Training	Hallenbad Breitenbach		Ferien
Donnerstag, 8. April 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Réonald Schneider	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Montag, 12. April 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea Kohler	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 14. April 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Mur Breitenbach	Salomé Hegi	Delfin
Donnerstag, 15. April 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein	Kraul - Technik
Donnerstag, 15. April 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Ilka Sander	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Montag, 19. April 2010	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Günter Borer	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 21. April 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea Kohler	Rücken
Donnerstag, 22. April 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein	Kraul - Technik + Ausdauer
Donnerstag, 22. April 2010	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Luisa Eggenschwiler	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Montag, 26. April 2010	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Ilka Sander	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 28. April 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Mur Breitenbach	Salomé Hegi	Crawl
Donnerstag, 29. April 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein	Rücken - Technik
Donnerstag, 29. April 2010	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil		4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Montag, 3. Mai 2010	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea Kohler	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 5. Mai 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea Kohler	Stehvermögen
Donnerstag, 6. Mai 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein	Rücken - Technik + Ausdauer
Donnerstag, 6. Mai 2010	20.00 - 21.15 h Gruppe Aktive	Hallenbad March MeltingenZullwil	Ilka Sander	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen

Datum	Zeit und Trainingsgruppe	WO?	Trainer	Thema
Montag, 10. Mai 2010	20.00 - 21.00 h Gruppe Aktive	Hallenbad Mur Breitenbach	Günter Borer	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 12. Mai 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Mur Breitenbach	Salomé Hegi	Stehvermögen
Donnerstag, 13. Mai 2010	kein Training			Auffahrt
Donnerstag, 13. Mai 2010	kein Training			Auffahrt
Montag, 17. Mai 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen/ Hallenbad Mur Breitenbach	Ilka Sander	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 19. Mai 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen/Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea Kohler	Stehvermögen
Donnerstag, 20. Mai 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein	3 - Lagen
Donnerstag, 20. Mai 2010	18.30- 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen/ Hallenbad March Meltingen/Zullwil	Luisa Eggenschwiler	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Freitag / Samstag/Sonntag/ Montag 21./22./23./24. Mai 2010		Frutigen		Trainingslager
Mittwoch, 26. Mai 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen/Hallenbad Mur Breitenbach	Salomé Hegi	Crawl - Ausdauer
Donnerstag, 27. Mai 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein	3 - Lagen und Ausdauer
Donnerstag 27. Mai 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen/Hallenbad March MeltingenZullwil		4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Montag, 31. Mai 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Andrea Kohler	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 2. Juni 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Andrea Kohler	Crawl - Ausdauer
Donnerstag, 3. Juni 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Freibad Nau Laufen	Monika Zaeslein	Kraul - Ausdauer
Donnerstag, 3. Juni 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Ilka Sander	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Montag, 7. Juni 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Günter Borer	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 9. Juni 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Salomé Hegi	3 - Lagen Ausdauer
Donnerstag, 10. Juni 2010	17.30 - 18.30 h Guppe Jugend	Frebad Nau Laufen	Monika Zaeslein	Brust - Ausdauer
Donnerstag, 10. Juni 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Luisa Eggenschwiler	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Samstag/Sonntag 12./13. Juni 2010 ???		Meiningen		24-h Schwimmen
Montag, 14. Juni 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Ilka Sander	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 16. Juni 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Andrea Kohler	4 - Lagen Ausdauer
Donnerstag, 17. Juni 2010	17.30 - 18.30 h Gruppe Jugend	Freibad Nau Laufen	Monika Zaeslein	2 - Lagen Ausdauer + Testli
Donnerstag, 17. Juni 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen		4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Montag, 21. Juni 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Andrea Kohler	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 23. Juni 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Salomé Hegi / Andrea Kohle	4 - Lagen Ausdauer mit Grillplausch?
Donnerstag, 24. Juni 2010	17.30 - 18.30 h Gruppe Jugend	Freibad Nau Laufen	Monika Zaeslein	3 - Lagen Ausdauer + Testli
Donnerstag, 24. Juni 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Ilka Sander	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Montag, 28. Juni 2010	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Mittwoch, 30. Juni 2010	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 1. Juli 2010	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 1. Juli 2010	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Montag, 5. Juli 2010	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Mittwoch, 7. Juli 2010	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 8. Juli 2010	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 8. Juli 2010	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Montag, 12. Juli 2010	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Mittwoch, 14. Juli 2010	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 15. Juli 2010	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 15. Juli 2010	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Montag, 19. Juli 2010	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Mittwoch, 21. Juli 2010	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 22. Juli 2010	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 22. Juli 2010	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		

Datum	Zeit und Trainingsgruppe	WO?	Trainer	Thema
Montag, 26. Juli 2010	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Mittwoch, 28. Juli 2010	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 29. Juli 2010	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 29. Juli 2010	18.30 - 19.45 h Schwimmertreff	Freibad Nau Laufen		
Montag, 2. August 2010	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferienpass
Mittwoch, 4. August 2010	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 5. August 2010	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferien
Donnerstag, 5. August 2010	kein Training	Freibad Nau Laufen		Ferienpass
Montag, 9. August 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Günter Borer	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 11. August 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Salomé Hegi	Brust / Crawl Ausdauer
Donnerstag, 12. August 2010	17.30 - 18.30 h Gruppe Jugend	Freibad Nau Laufen	Monika Zaeslein	Ausdauer
Donnerstag, 12. August 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Luisa Eggenschwiler	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Montag, 16. August 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Ilka Sander	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 18. August 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Andrea Kohler	3 - Lagen Ausdauer
Donnerstag, 19. August 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein	Ausdauer
Donnerstag, 19. August 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen		4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Montag, 23. August 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Andrea Kohler	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 25. August 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Freibad Nau Laufen	Salomé Hegi	4 - Lagen Ausdauer
Donnerstag, 26. August 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein	Brust - Technik
Donnerstag, 26. August 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen	Ilka Sander	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Montag, 30. August 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen/ Hallenbad Mur Breitenbach	Günter Borer	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen
Mittwoch, 1. September 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Junioren	Hallenbad Mur Breitenbach	Andrea Kohler	
Donnerstag, 2. September 2010	18.00 - 19.00 h Gruppe Jugend	Hallenbad Mur Breitenbach	Monika Zaeslein	Brust - Technik
Donnerstag, 2. September 2010	18.30 - 19.45 h Gruppe Aktive	Freibad Nau Laufen/Hallenbad March MeltingenZullwil	Luisa Eggenschwiler	4 - Lagen Ausdauer / Stehvermögen

Thema (letztes Jahr)

Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Stehvermögen
Crawl - Technik
Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Stehvermögen
Auffahrt
Auffahrt: (Freiwilliges) Le Locle Training
Stehvermögen
Crawl - Technik + Ausdauer
Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Crawl Ausdauer
3 - Lagen + Testli
Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
2 - Lagen Ausdauer
Crawl Ausdauer
Grundlagenausdauer (mit Temposteigerung)
4 - Lagen Ausdauer
3 - Lagen Ausdauer
2 - Lagen Ausdauer + Testli
4 - Lagen Ausdauer
4 - Lagen Ausdauer (Zeitmessung)
4 - Lagen Ausdauer
3 Lagen Ausdauer + Testli
4 - Lagen Ausdauer (Zeitmessung)
Ferien
Ferien
Ferien
Ferien
Ferien
Ferien
Ferien
Ferien
Ferien
Ferien

Thema (letztes Jahr)

Ferien
Ferien
Ferienpass
Ferien
Ferien
Ferienpass
4 - Lagen Ausdauer
Ausdauer
Ausdauer
4 - Lagen Ausdauer
4 - Lagen Ausdauer
Ausdauer
Ausdauer
4 - Lagen Ausdauer
4 - Lagen Ausdauer
Ausdauer
Brust - Technik
4 - Lagen Ausdauer
4 - Lagen Ausdauer
Crawl - Technik
Brust - Technik
4 - Lagen Ausdauer