

## Wochenplan Saison 2024/25 / mit Traglufthalle (Ende Sept. 24 - Mitte April 25)

Hinweis: Die Trainings in der Oberen Au finden alle in der Traglufthalle statt. Bitte 10min vor Beginn bei der Türe zum Durchgang TLH warten.

Head	Trainer	Gruppen	
Vlad	Sven / Silan	Kidsliga	
Vlad	Mike / Chantal	Futura	2 Stärkegruppen
Vlad	Vlad / Karoly	National	

Trainer	Gruppen (Breitensport)		
Sven / Adriana	Kidsschwimmer	keine Wettkämpfe; Level 8 und höher	
Sven	Sportschwimmer	keine Wettkämpfe	

	Jg.	Trainings pro Woche	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG						
KIDSLIGA	2015 - 2017	2 - 3	Wasser			Wasser		Wasser						
			Sven + Mike			Silan + Mike		Sven + Adriana						
			17:00 - 18:00			19:00 - 20:00		18:00 - 19:00						
			Obere Au			Domat/Ems		Sand						
FUTURA	2012 - 2014	4 - 5	Wasser + Landtraining	Wasser		Wasser + Landtraining		Wasser		Wasser + Landtraining				
			Gruppe B	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe A	Gruppe B (neu)	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe A		
			Mike + Chantal	Vlad	Mike + Chantal	Vlad	Chantal	Mike	Mike	Vlad	Chantal	Mike		
			18:00 - 19:30	18:00 - 19:30	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	16:00 - 17:30	16:00 - 17:30	17:00 - 18:30	17:00 - 18:30	18:30 - 20:00	18:30 - 20:00		
			Obere Au		Obere Au		Obere Au	Obere Au	Obere Au		Sand			
NATIONAL	2011 und älter	5 - 7	Landtraining	Wasser	Wasser		Landtraining	Wasser	Wasser		GYM	Wasser	Wasser	Wasser *
			Karoly	Karoly	Vlad	Vlad	Vlad (+ Mike)	Vlad	Vlad	Vlad	Vlad	Karoly	Karoly	
			17:30 - 18:30	18:30 - 20:00	18:00 - 20:00	16:30 - 17:30	17:30 - 19:00	18:30 - 20:00	17:45 - 18:30	18:30 - 20:30	09:00 - 11:00	16:00-17:30		
			Obere Au		Obere Au		Obere Au		Obere Au		Sand	Obere Au	Sand	

TK / Morgentrainings				Wasser			Wasser			
				Vlad			Vlad			
				08:00 - 09:30			07:00 - 08:00*			
				Obere Au			Sand			

\* Trainings unregelmässig / nach Absprache

\* in Abstimmung mit Unterrichtsbeginn (Beginn nach den Herbstferien)

KIDS-SCHWIMMER	2012 - 14	1 - 2	Wasser			Wasser		Wasser
			Sven			Sven		Sven + Adriana
			18:00 - 19:00			17:30 - 18:15		17:00 - 18:00
			Obere Au			Sand		Sand

SPORT-SCHWIMMER	2011 und älter	1 - 2	Wasser				Wasser
			Sven			Sven	
			19:30 - 20:30			19:00 - 20:00	
			Obere Au			Sand	