

# Trainingsplan 2024

Trainer/in	Mailadresse	Verantwortung	Legende
Natalie Burger	<a href="mailto:natalie.burger00@gmail.com">natalie.burger00@gmail.com</a>	Haupttrainerin	Training
Sophie Irrgang	<a href="mailto:sophie.irrgang@gmx.ch">sophie.irrgang@gmx.ch</a>	Trainerin	Events
Susi Troxler	<a href="mailto:troggi@bluewin.ch">troggi@bluewin.ch</a>	Trainerin	Wettkämpfe
Markus Kottmann	<a href="mailto:markus.kottmann@slrghallwilersee.ch">markus.kottmann@slrghallwilersee.ch</a>	Trainer	Seetraining
			Kein Training
Nadine Kuster	<a href="mailto:nadine@slrg-hallwilersee.ch">nadine@slrg-hallwilersee.ch</a>	Events	
Karin Jurt	<a href="mailto:karin.jurt@slrghallwilersee.ch">karin.jurt@slrghallwilersee.ch</a>	Präsidentin	

Tag	Datum	Zeit	Trainer / Verantwortlicher	Thema	Kommentar
Di	02.01.2024	11:00	Nadine	Neujahrsschwimmen	Badi Beinwil am See
Di	09.01.2024	19:00 - 20:00 / 20:00 - 21:00	Sophie	Bein und Kraft	
Di	16.01.2024	19:00 - 20:00 / 20:00 - 21:00	Sophie	Bein und Kraft	
Di	23.01.2024	19:00 - 20:00 / 20:00 - 21:00	Sophie	Bein und Kraft	
Sa	27.01.2024	Ganzer Tag	Nadine	Skitag	
Di	30.01.2024	19:00 - 20:00 / 20:00 - 21:00	Susi	Bein und Kraft	
Di	06.02.2024	19:00 - 20:00 / 20:00 - 21:00	Susi	Bein und Kraft	
Di	13.02.2024	19:00 - 20:00 / 20:00 - 21:00	Susi	Arm und Kraft	
Di	20.02.2024	19:00 - 20:00 / 20:00 - 21:00	Susi	Arm und Kraft	
Di	27.02.2024	19:00 - 20:00 / 20:00 - 21:00	Susi	Arm und Kraft	
Di	05.03.2024	19:00 - 20:00 / 20:00 - 21:00	Natalie	Sprints	
Di	12.03.2024	19:00 - 20:00 / 20:00 - 21:00	Natalie	Sprints	
Fr	15.03.2024		Karin	GV SLRG Hallwilersee	
Di	19.03.2024	19:00 - 20:00 / 20:00 - 21:00	Natalie	Rücken	
Di	26.03.2024	19:00 - 20:00 / 20:00 - 21:00	Natalie	Rücken	
Di	02.04.2024		Sophie	Brust	
Di	09.04.2024		Sophie	Brust	
Di	16.04.2024		Sophie	Delfin	
Sa	20.04.2024	Ganzer Tag	Sophie	Speedlifesaving Wettkampf	Brugg
Di	23.04.2024		Sophie	Delfin	
Di	30.04.2024		Susi	Kraul	
Di	07.05.2024		Susi	Kraul	
Di	14.05.2024		Susi	Kraul	
Di	21.05.2024		Susi	Kraul	
Di	28.05.2024		Markus	SLRG	
Di	04.06.2024		Susi	SLRG	
Di	11.06.2024		Markus	SLRG	
So	16.06.2024	14:00 - 17:00	Karin	Familienanlass	Badi Menziken
Di	18.06.2024		Natalie	See-Training	Badi Beinwil am See
Sa / So	22.06. - 23.06.24	Ganzer Tag	Sophie	SM Jugend in Chur	
Di	25.06.2024		Natalie	Ausdauer	Training wird aufgelegt
Sa	29.06.2024	Ganzer Tag	Sophie	Wettkampf Grenchen	
Di	02.07.2024		Natalie	Ausdauer	Training wird aufgelegt
Di	09.07.2024		Sophie	Delfin	Training wird aufgelegt
Di	16.07.2024		Sophie	Rücken	Training wird aufgelegt
Di	23.07.2024		Sophie	Brust	Training wird aufgelegt
Di	30.07.2024		Sophie	Kraul	Training wird aufgelegt
Di	06.08.2024		Susi		Training wird aufgelegt
Di	13.08.2024		Susi		Training wird aufgelegt
Di	20.08.2024		Susi		Training wird aufgelegt
Di	27.08.2024		Markus	Seeüberquerung / SUP Training	Mit Boot
Di	03.09.2024		Natalie	Seeüberquerung / SUP Training	Mit Boot
Sa	07.09.2024	Ganzer Tag	Karin	Hallwilerseeschwimmen	
Di	10.09.2024		Sophie	Schnellkraft und Koordination	Training wird aufgelegt
Sa / So	14.09. - 15.09.24	Ganzer Tag	Sophie	SM Erwachsene in Schaffhausen	
Di	17.09.2024		Sophie	Schnellkraft und Koordination	
Di	24.09.2024		Sophie	Schnellkraft und Koordination	
Di	01.10.2024		Sophie	Schnellkraft und Koordination	
Di	08.10.2024		Natalie	Lagen und Kraft	
Di	15.10.2024		Natalie	Lagen und Kraft	
Di	22.10.2024		Natalie	Lagen und Kraft	
Di	29.10.2024		Natalie	Lagen und Kraft	
Di	05.11.2024		Susi	Ausdauer	
Di	12.11.2024		Susi	Ausdauer	
Di	19.11.2024		Susi	Ausdauer	
Di	26.11.2024		Susi / Karin	Training mit MSV	
Di	03.12.2024		Sophie	SLRG	
Di	10.12.2024	19:00	Nadine	Chlaushöck	
Di	17.12.2024		Sophie	SLRG	
Di	24.12.2024			Weihnachten	Kein Training
Di	31.12.2024			Silvester	Kein Training
Do	02.01.2025	11:00	Nadine	Neujahrsschwimmen	
Di	07.01.2025		Sophie	SLRG	