

Trainingsplan Erwachsene 2026

Trainer/in	Mailadresse	Verantwortung	Legende	
Natalie Burger	natalie.burger@slrghallwilersee.ch	Haupttrainerin		Training
Susi Troxler		Trainerin		Events
Sophie Irrgang		Trainerin		Wettkämpfe
Markus Kottmann	markus.kottmann@slrghallwilersee.ch	Trainer		Seetraining
Lino Gautschi		Trainer		Kein Training
Alessia Rossi		Trainerin		
Nadine Bättig	nadine@slrg-hallwilersee.ch			Events
Karin Jurt	karin.jurt@slrghallwilersee.ch	Präsidentin		

Tag	Datum	Zeit	Trainer / Verantwortliche	Thema	Kommentar
Fr	02.01.2026	11:00	Nadine	Neujahrsschwimmen	Badi Beinwil am See
Di	06.01.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Sophie	Schnelligkeitsausdauer 1	
Di	13.01.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Sophie	Schnelligkeitsausdauer 1	
Di	20.01.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Sophie	Schnelligkeitsausdauer 1	
Sa / So	17.01. / 18.01.2026		Nadine	Skiweekend	
Di	27.01.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Susi	Schnelligkeitsausdauer 1	
Di	03.02.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Susi	Schnelligkeitsausdauer 2	
Di	10.02.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Susi	Schnelligkeitsausdauer 2	
Di	17.02.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Susi	Schnelligkeitsausdauer 2	
Di	24.02.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Natalie	Schnelligkeitsausdauer 2	
Di	03.03.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Natalie	Schnelligkeitsausdauer 2	
Di	10.03.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Natalie	Schnelligkeit	
Di	17.03.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Natalie	Schnelligkeit	
Fr	20.03.2026		Karin	GV SLRG Hallwilersee	
Sa / So	21.03. / 22.03.26	Ganzer Tag	Lino	Trofeo Rosa Camuna	Milano
So	22.03.2026	Ganzer Tag	Lino	Städtewettkampf	Bern
Di	24.03.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Alessia	Schnelligkeitsausdauer 1	
Di	31.03.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Alessia	Schnelligkeitsausdauer 1	
Di	07.04.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Sophie	Schnelligkeit	
Di	14.04.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Sophie	Schnelligkeit	
Sa	18.04.2026	Ganzer Tag	Lino	Speedlifesaving Wettkampf	Brugg
Di	21.04.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Sophie	Grundlagenausdauer 1 SLRG	
Di	28.04.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Susi	Grundlagenausdauer 1 SLRG	
Sa / So	02.05. / 03.05.2026	Ganzer Tag	Lino	Swiss Team Challenge 2026	Schlossbadi Frauenfeld
Di	05.05.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Susi	Grundlagenausdauer 2 SLRG	
Di	12.05.2026	19:00 - 20:00	Susi	Grundlagenausdauer 2 SLRG	
Di	19.05.2026	19:00 - 20:00	Susi	Intensive Ausdauer 1	
Di	26.05.2026	19:00 - 20:00	Natalie	Intensive Ausdauer 1	
Di	02.06.2026	19:00 - 20:00	Natalie	Intensive Ausdauer 2	
Fr / Sa	05.06. / 06.06.2026	Ganzer Tag	Lino	Victorinox Cup	Badi Hopfräben, Brunnen SZ
Di	09.06.2026	19:00 - 20:00	Natalie	Intensive Ausdauer 2	
Fr / So	12.06. - 14.06.2026	Abend / Ganzer Tag	Manuel T.	Plauschweekend	
Di	16.06.2026	18:15	Natalie	Seeüberquerung	Mit Boot / SUP
Fr / Sa	19.06. / 20.06.2026	Ganzer Tag	Markus	Jugendfest Beinwil am See	
Sa	20.06.2026	Ganzer Tag	Lino	Wettkampf Grenchen	
Di	23.06.2026	19:00 - 20:00	Alessia	Intensive Ausdauer 1	Training wird aufgelegt
Di	30.06.2026	18:15	Lino / Markus	Seeüberquerung	Mit Boot / SUP
Di	07.07.2026	19:00 - 20:00	Sophie	Intensive Ausdauer 2	Training wird aufgelegt
Di	14.07.2026	19:00 - 20:00	Sophie	Intensive Ausdauer 2	Training wird aufgelegt
Di	21.07.2026	19:00 - 20:00	Sophie	Schnelligkeitsausdauer 1	Training wird aufgelegt
Di	28.07.2026	19:00 - 20:00	Sophie	Schnelligkeitsausdauer 1	Training wird aufgelegt
Di	04.08.2026	19:00 - 20:00	Susi	Schnelligkeitsausdauer 2	Training wird aufgelegt
Di	11.08.2026	19:00 - 20:00	Susi	Schnelligkeitsausdauer 2	Training wird aufgelegt
Di	18.08.2026	19:00 - 20:00	Susi	Schnelligkeit	Training wird aufgelegt
Sa / So	22.08. / 23.08.2026	Ganzer Tag	Natalie	SM Erwachsene	Glarus
Di	25.08.2026	18:30	Susi	Bräteln 60 Jahre Susi	Bei Susi zu Hause
Di	01.09.2026	19:00 - 20:00 / 20:00 - 21:00	Tinu	SUP Training	Treffpunkt Parkplatz Beinwil am See Infos folgen
Sa	05.09.2026	Ganzer Tag	Karin	Hallwilerseeschwimmen	Badi Beinwil am See
Di	08.09.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Natalie	Grundlagenausdauer 1 Technik	
Di	15.09.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Natalie	Grundlagenausdauer 1 Technik	
Di	22.09.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Natalie	Grundlagenausdauer 1 Technik	
Di	29.09.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Markus	Grundlagenausdauer 2 SLRG	
Di	06.10.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Markus	Grundlagenausdauer 2 SLRG	
Di	13.10.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Markus	Grundlagenausdauer 2 SLRG	
Di	20.10.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Markus	Grundlagenausdauer 2 SLRG	
Di	27.10.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Susi	Grundlagenausdauer 2	
Di	03.11.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Susi	Grundlagenausdauer 2	
Di	10.11.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Susi	Intensiveausdauer 1	
Di	17.11.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Susi	Intensiveausdauer 1	
Di	24.11.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Natalie	Intensiveausdauer 2	
Di	01.12.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Natalie	Intensiveausdauer 2	
Di	08.12.2026	18:00	Nadine	Weihnachtshöck	
Di	15.12.2026	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Natalie	Intensiveausdauer 2	
Di	22.12.2026			Weihnachten	Kein Training
Di	29.12.2026			Silvester	Kein Training
Sa	02.01.2027	11:00	Nadine	Neujahrsschwimmen	Badi Beinwil am See
Di	05.01.2027	19:00 - 20:00 / 19:45 - 21:00	Sophie	Schnelligkeitsausdauer 1	