

Team	Trainingsangebot*	Bedingung für Teamzugehörigkeit	Team-Ziel	
Speed A	Mo, Di, Mi, Do, Sa	+ Athletik	mind. 4 x	Wettkampfschwimmen
Speed B	Mo, Di, Mi, Fr	+ Athletik	mind. 3 x	Wettkampfschwimmen
Speed C	Mo, Di, Fr	+ Athletik	mind. 2 x	Wettkampfschwimmen
Kidsliga-Team	Mi + 1 x (Do/Fr)	+ Athletik	1 x Mittwoch + 1 x Speed C oder Mini-Kids Do	Kidsliga 2017-18 (mit Lizenz Jg. 2008,09,10)
Mini-Kids	Mi, Do			Einsteiger / Kids
NEUI	Masters	Mi	+ Athletik	Anspruchsvolles Training für gute Schwimmer, Ehemalige, Triathleten, ...)
Fun A + B	Do	+ Athletik		Schwimmen und Technik verbessern

\* Schwimmen und Athletik

Tag	Montag	Montag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Mittwoch	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag	Samstag
Ort	Balgach	Balgach	Allstätten	Heerbrugg	Allstätten	Allstätten	Allstätten	Balgach	Balgach	Allstätten	Balgach	Balgach	Balgach	Balgach	Balgach	Balgach
Zeit	17:15-18:45	18:15-20:15	18:15 - 20:00	17:45-19:15 Halle 19:15-20:15 Laufen	17:00-18:00	17:45-19:15	18:30-21:00	17:30 - 19:30	19:30-20:45	18:15-20:15	17:00-18:30	18:15-19:45	19:15 - 20:45	17:15-18:45	18:15-20:15	06:30-08:30
17:00					Mini-Kids						* Minis - Athletik					aem. sep. Plan
17:15	Speed C				Mini-Kids						* Minis - Athletik			Speed C		Speed A
17:30	Speed C				Mini-Kids			Speed B			Mini-Kids			Speed C		Speed A
17:45	Speed C				Mini-Kids	Kidsliga-Team		Speed B			Mini-Kids			Speed C		Speed A
18:00	Speed C			Athletik (alle)		Kidsliga-Team		Speed B			Mini-Kids	Dieter		Speed C		Speed A
18:15	Speed C	Speed A	Speed B	Athletik (alle)		Kidsliga-Team		Speed B		Speed A	Mini-Kids	Fun B		Speed C	Speed B	Speed A
18:30	Speed C	Speed A	Speed B	Athletik (alle)		Kidsliga-Team	Speed A	Speed B		Speed A		Fun B		Speed C	Speed B	Speed A
18:45		Speed A	Speed B	Athletik (alle)		Kidsliga-Team	Speed A	Speed B		Speed A	* nur August	Fun B			Speed B	
19:00		Speed A	Speed B	Athletik (alle)		Kidsliga-Team	Speed A	Speed B		Speed A	und September	Fun B			Speed B	
19:15		Speed A	Speed B	Lauftraining *			Speed A	Speed B		Speed A		Fun B	Fun A		Speed B	
19:30		Speed A	Speed B	Lauftraining *			Speed A	Speed B	Masters	Speed A		Fun B	Funs A		Speed B	
19:45		Speed A	Speed B	Lauftraining *			Speed A	Speed B	Masters	Speed A			Funs A		Speed B	
20:00		Speed A		Lauftraining *			Speed A	Speed B	Masters	Speed A			Funs A		Speed B	
20:15				* für Speed A,B			Speed A	Speed B	Masters				Funs A			
20:30				Masters, Fun A,B			Speed A *	Speed B	Masters				Fun A			
20:45				Treffpunkt aem.			bis 19.17 nur									
21:00				Info Trainer			bis 20.45									
		Landtraining														

Team
Speed A
Speed B
Speed C
Kidsliga-Team
Masters
Fun A
Fun B

**Präsident** Jürgen Golling [juegen.golling@skwidnau.ch](mailto:juegen.golling@skwidnau.ch)  
**Techn. Leitung** Irene Engler [irene.engler@skwidnau.ch](mailto:irene.engler@skwidnau.ch)

**Schwimmschulangebot unter** [www.skwidnau.ch](http://www.skwidnau.ch)