



Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

## SEKTION Wil Jugendgruppe

9500 Wil

# Jugendtraining der SLRG Sektion Wil Gruppe 3a und 3b 2024/2025

Trainingszeiten Donnerstag:

3a: 19:00-20:00 Uhr

3b: 20:00-21:00Uhr

Datum	Trainingsthema	Besonderes
15.08.2024	Kraul Repetition	
<b>18.08.2024</b>	<b>Interner Vereinswettkampf</b>	<b>Mit Anmeldung</b>
22.08.2024	Beinschlag	
29.08.2024	Flossen schwimmen	Flossen mitnehmen
<b>30.08. – 01.09.2024</b>	<b>Trainingslager Flumserberg</b>	<b>Mit Anmeldung</b>
05.09.2024	Rücken Repetition	
12.09.2024	Rettungsschwimmen	
19.09.2024	Kraul, Rücken mit Wende Vertiefung	
26.09.2024	Spielstunde	
<b>28.09. – 20.10.2024</b>	<b>Herbstferien Erwachsenen Training Donnerstag 21:00-22:00</b>	
24.10.2024	Brust Repetition	
31.10.2024	Nothilfe	
07.11.2024	Delfin Einführung	
14.11.2024	Delfin Vertiefung	
21.11.2024	Koordination	
28.11.2024	Rücken, Brust, Kraul	
<b>04.12.2024</b>	<b>Chlausabend</b>	<b>Infos folgen</b>
05.12.2024	kein Training (Chlaus am Mittwoch)	
12.12.2024	Kleiderschwimmen	Saubere Kleidung*
19.12.2024	Spielstunde	
<b>21.12.2024 – 05.01.2025</b>	<b>Weihnachtsferien</b>	
09.01.2025	Neujahrsschwimmen	
16.01.2025	Ausdauer	
23.01.2025	ABC Tauchen	Flossen, Schnorchel und Taucherbrille mitnehmen
30.01.2025	kein Training	
<b>01.02. – 09.02.2025</b>	<b>Winterferien Erwachsenen Training Donnerstag 21:00-22:00</b>	
	<b>Nachtschwimmen</b>	<b>Infos folgen</b>
13.02.2025	Rettungsschwimmen	
20.02.2025	Brust, Kraul und Rücken	
27.02.2025	Flossenschwimmen	Flossen mitnehmen
06.03.2025	Nothilfe	
13.03.2025	Koordination	
20.03.2025	Puppenschwimmen	
27.03.2025	Brust, Kraul und Rücken	
<b>02.04.2025</b>	<b>Säntispark</b>	<b>Infos folgen</b>
03.04.2025	kein Training (Säntispark am Mittwoch)	

SLRG Sektion Wil Jugendgruppe

Bankverbindung:  
 St. Galler Kantonalbank  
 9001 St. Gallen

Konto Nr.  
 Clearing Nr.  
 IBAN

90-219-8  
 781  
 CH69 0078 1605 6845 6200 3



**Ihre Rettungsschwimmer**



Mitglied des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK

## SEKTION Wil Jugendgruppe

9500 Wil

<b>05.04. – 20.04.2025</b>	<b>Frühlingsferien Erwachsenen Training Donnerstag 21:00-22:00</b>	
24.04.2025	Startsprung und Wenden	
01.05.2025	Freitauchen, Hindernistauchen	
08.05.2025	Rettungsschwimmen	
15.05.2025	Puppenschwimmen	
22.05.2025	Nothilfe	Im Trocknen ☞
<b>29.05.2025</b>	<b>Auffahrt</b>	<b>kein Training</b>
05.06.2025	Rettungsschwimmen	
<b>12.06.2025</b> <b>19:30-20:30 Uhr</b>	<b>Badiprogramm (Rettungsbrett, Rettungsleine)</b>	<b>In der Badi Wil Infos folgen</b>
19.06.2025	Greenyprogramm ☞	
26.06.2025	Spielstunde	
03.07.2025	kein Training Wartungsarbeiten im Hallenbad	

\* Bitte nimm für das Kleiderschwimmen saubere lange Hosen und ein sauberes langarm Shirt mit.  
 ☞ Greeny ist unser Vereinsmaskottchen. Vor den Sommerferien möchten wir mit allen Jugendlichen ein kleines Spezialprogramm absolvieren. Um zu schauen, was sie alles im letzten Jahr gelernt haben.

☞ Das Nothilfe Training findet im Trocknen, im Pausenraum Hallenbad Oberuzwil statt.

Um für alle Teilnehmer inkl. Leitung ein angenehmes Training zu gestalten haben wir Regeln erstellt. Bitte halte dich daran Es ermöglicht uns allen ein tolles Training:

- \* Beckenrand und Leine sind zur Bahnabgrenzung da, nicht zum Pausen machen
- \* Bahnlänge geht von Beckenrand zu Beckenrand
- \* Nach jeder Übung auf die Fensterbank sitzen, zusammenrutschen und die äusserste Person sitzt bei der Leiter
- \* Schwimmbrille erleichtert das Training
- \* Für die Mädchen mit langen Haaren bitte diese zusammenbinden und ganze Badehosen anziehen
- \* Bei Trainingsbeginn und -abschluss bitte die Bahn via Land Richtung Treppe zur Dusche verlassen

Bei Trainingsabwesenheit, darfst du dich gerne via clubdesk abmelden

Bei Fragen oder sonstigen Anliegen, darfst du dich gerne bei Martina Brander (Jugendverantwortliche 071 565 83 73 oder [jugend@slrg-wil.ch](mailto:jugend@slrg-wil.ch)) melden.

