



Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG  
Société Suisse de Sauvetage SSS  
Società Svizzera di Salvataggio SSS  
Societad Svizra da Salvament SSS

[www.slrq.ch/St-Moritz-Engadin](http://www.slrq.ch/St-Moritz-Engadin)



## TRAININGSPROGRAMM Sommer 24

Die Trainings finden jeweils um 20.00 Uhr im Hallenbad Pontresina statt

27.4- 12.5.	Hallenbad Revision
01.05.2024	Training in St.Moritz
08.05.2024	Individuelles Training in St.Moritz
15.05.2024	Wie viele Meter schwimmen wir?
22.05.2024	Rettungsschwimmen, Parcours
29.05.2024	<b>RFT, Flossenschwimmen, Tauchen</b>
05.06.2024	Stilschwimmen, Wende
12.06.2024	Technik Kraul
19.06.2024	Aqua Fit
26.06.2024	Stafetten
03.07.2024	Technik Schwimmen
10.07.2024	Tauchen
17.07.2024	Ausdauertraining
24.07.2024	Koordination im Schwimmen
31.07.2024	Individuelles Training in Pontresina
07.08.2024	Technik Delfin
14.08.2024	Aqua Fit
21.08.2024	<b>RFT, Kondition, Orientierung</b>
28.08.2024	Rettungsschwimmen, Ballwerfen
04.09.2024	Spielerisches Tauchen
11.09.2024	Stilschwimmen
18.09.2024	Technik Brustgleichschlag
25.09.2024	Lagenschwimmen
02.10.2024	Kilometerschwimmen
09.10.2024	<b>Kleiderschwimmen, Parcours</b>
16.10.2024	Rettungsschwimmen
23.10.2024	Technik Kraul
30.10.2024	Schwimm dich Fit
<b>21.10.2024</b>	<b>WK Weiterbildung</b>