

Rapperswil, 25. September 20

Programm Wintertraining Nachwuchs KCRJ

Liebe NachwuchsathInnen
Liebe Eltern

Der Sommer und somit die Wettkampfsaison des KCRJ ist nach dieser für alle sehr speziellen Saison bereits wieder Geschichte und der Herbst steht vor der Türe. Trotz allen Corona-Hindernissen dürfen wir auf eine kurze, jedoch sehr erfolgreiche, Sommersaison 2020 zurückblicken.

Nach den Herbstferien (**ab dem 19. Oktober 2020**) geht es für uns Kanuten weiter mit dem Wintertraining. Dies ist die Zeit des Jahres, in welcher wir weniger Zeit auf dem Wasser, dafür mehr Zeit in der Halle, im Schwimmbad und im Kraftraum verbringen und an unserer Kondition feilen. Das Wintertraining 2020/2021 dauert bis zum Beginn der Frühlingsferien des Kantons St. Gallen (**bis zum Freitag, 9. April 2021**). Nach den Frühlingsferien geht es dann wieder weiter mit dem Sommertraining und hoffentlich einem normalen Wettkampfsommer!

1. Nachwuchskonzept KCRJ

Wie bereits mehrfach kommuniziert, setzt der KCRJ seit 2017 sein neues Nachwuchskonzept um. Das Nachwuchskonzept ermöglicht es uns die Nachwuchsathleten zielgerichtet und ihren Fähigkeiten entsprechend zu fördern und zu kompletten Kanuten auszubilden.

Das Konzept beinhaltet unter anderem wichtige Informationen zu folgenden Themen:

- Trainingsziele/Trainingsinhalte der einzelnen Trainingsgruppen
- Materialbeschaffungsleitbild (welche persönliche Ausrüstung wird von den Athleten je Stufe erwartet)
- Testinhalte für den Test, welcher am Ende der Saison absolviert wird (siehe hierzu weitere Ausführungen weiter unten), um die neuen Gruppeneinteilungen vornehmen zu können
- Definition der obligatorischen Wettkämpfe der einzelnen Trainingsgruppen
- Rechte & Pflichten der Nachwuchsathleten des KCRJ

Sofern ihr noch nicht die Zeit hattet das Nachwuchskonzept zu studieren, bitten wir euch dies vor Beginn des Wintertrainings noch zu machen. Das Konzept findet ihr unter folgendem Link auf der Homepage des KCRJ:

<https://www.kcrj.ch/nachwuchs>

2. Einteilung der Trainingsgruppen

Basierend auf den Leistungen an den Wettkämpfen 2020, den Resultaten am Testtag vom 23. September 2020, der Einschätzung der Leiter sowie Gesprächen mit den Athleten haben wir die TG-Einteilung für das kommende Wintertraining vorgenommen. **Die aktuelle Einteilung der Trainingsgruppen findet ihr im Anhang 1 dieses Dokuments.**

Sämtliche Kinder, welche diesen Sommer den Anfängerkurs besucht haben und sich für den Übertritt ins Nachwuchstraining des KCRJ entschieden haben werden in die **Trainingsgruppe C (TGC)** eingeteilt. Die Trainingszeiten der TGB und TGC Trainings sind jedoch identisch. **Die Samstagstrainings (Training Hallenbad/Polysportives Training WSZ) der TGB und der TGC finden diesen Winter immer abwechselungsweise für die jeweilige Trainingsgruppen statt. Siehe die weiteren Details hierzu unter Punkt 3.**

3. Trainingsplan Wintertraining 2020/2021

Je nach Trainingsgruppe finden während dem Wintertraining 2020/2021 an den einzelnen Wochentagen die folgenden **obligatorischen** Trainings statt:

- **TGB/TGC**
 - **Dienstag, 18.00 – 20.15 Uhr**
Hallentraining (Spiel-/Koordination- und Konditionstraining), Turnhalle Bollwies, Jona
 - **Samstag, 10.00 – 11.30 Uhr***
Training Hallenbad, Hallenbad Schachen, Jona
 - **Samstag, 10.00 – 11.30 Uhr***
Polysportives Training, Wassersportzentrum Lido
- **TGA**
 - **Montag, 18.15 – 20.30 Uhr**
Laufraining, Wassersportzentrum Lido
 - **Dienstag, 18.00 – 20.15 Uhr******
Hallentraining (Spiel-/Koordination- und Konditionstraining), Turnhalle Bollwies, Jona
 - **Samstag, 09.00 – 11.00 Uhr**
Wassertraining, Wassersportzentrum Lido
- **WT Polo**
 - **Montag, 18.15 – 20.15 Uhr**
Fitnesstraining, Wassersportzentrum Lido
 - **Mittwoch, 18.30 – 20.30 Uhr**
Wasser-/Konditionstraining, Wassersportzentrum Lido
 - **Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr oder 20.00 – 21.00 Uhr**
Schwimmtraining, Hallenbad Hanfländer, Jona
 - **Samstag, 08.30 – 10.00 Uhr oder Samstag, 10.00 – 11.30 Uhr****
Wassertraining Polo, Hallenbad Schachen/Wassersportzentrum Lido**
- **WT Regatta 1**
 - **Montag, 18.15 – 20.30 Uhr**
Laufraining, Wassersportzentrum Lido
 - **Dienstag, 18:15 – 20.30 Uhr**
Selbstständiges Training gem. TP, Wassersportzentrum Lido
 - **Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr oder 20.00 – 21.00 Uhr**
Schwimmtraining, Hallenbad Hanfländer, Jona
 - **Freitag, 18.15 – 20.30 Uhr**
Krafttraining, Wassersportzentrum Lido
 - **Samstag, 09.00 – 11.30 Uhr**
Wassertraining, Wassersportzentrum Lido

- **WT Regatta 2**
 - **Montag, 18.15 – 20.30 Uhr**
Lauftraining, Wassersportzentrum Lido
 - **Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr oder 20.00 – 21.00 Uhr**
Schwimmtraining, Hallenbad Hanfländer, Jona
 - **Freitag, 18.15 – 20.30 Uhr**
Krafttraining, Wassersportzentrum Lido
 - **Samstag, 09.00 – 11.30 Uhr**
Wassertraining, Wassersportzentrum Lido

- **RLZ*****
 - ➔ **Dienstag, 07:00 – 08:30 Uhr**
Training Sportschule RJ, Wassersportzentrum Lido
 - ➔ **Mittwoch, 18.15 – 20.30 Uhr**
Wasser-/Lauf-/Krafttraining, Wassersportzentrum Lido
 - ➔ **Donnerstag, 07.00 – 08.30 Uhr**
Training Sportschule RJ, Wassersportzentrum Lido
 - ➔ **Samstag, 09.00 – 11.30 Uhr**
Wassertraining, Wassersportzentrum Lido

* Das Hallenbadtraining sowie das polysportive Training der TGB/TGC findet für die beiden Trainingsgruppen alternierend statt. Die genauen Veranstaltungstermine (in welcher Woche hat welche Gruppe welches Training) findet ihr unter dem Wochentrainingsplan im Anhang zu diesem Schreiben.

** Das WT-Polo-Training am Samstag findet wie folgt statt:

- WTP1: Ganzjähriges Wassertraining auf dem See (10.00 – 11.30 Uhr, Wassersportzentrum Lido)
- WTP2: November, März, April: Training im Hallenbad Schachen (08.30 – 10.00 Uhr, Hallenbad Schachen)
- WTP2: Dezember bis Februar: Training auf dem See (10.00 – 11.30 Uhr, Wassersportzentrum Lido)

*** Das RLZ-Training ist ein ergänzendes Training für Nachwuchsathleten mit RLZ-Status. Die RLZ-Athleten sind gleichzeitig Mitglied der WT Regatta und müssen mind. vier der fünf WT-Regatta-Trainings obligatorisch besuchen.

**** **Neu!!!** Da die beiden Wettkampfteams immer grösser werden und wir im Hallenbad im Hanfländer nicht genügend Platz für alle Nachwuchsathleten haben, haben wir uns dazu entschieden das Schwimmtraining neu nur noch für die Wettkampfteams anzubieten. Als Ersatz findet für die TGA in der Turnhalle Bollwies jeweils am Di Abend ein Koordinations-/Krafttraining statt.

Die oben aufgeführten Trainings sind grundsätzlich gemäss Trainingsgruppenzugehörigkeit obligatorisch zu besuchen. Sofern sich diese Trainings mit anderen Freizeitaktivitäten überschneiden und ihr daher die Trainings regelmässig nicht besuchen könnt, bitten wir die Eltern uns dies per E-Mail (nachwuchs@kcrj.ch) bis zum **15. Oktober 2020** mitzuteilen. Wir würden uns jedoch freuen, wenn möglichst alle regelmässig das Training besuchen würden.

Den detaillierten Trainingsplan findet ihr im **Anhang 2**.

4. RLZ-Training

Das regionale Leistungszentrum Rapperswil-Jona gibt es seit dem Frühling 2017 und hat zum Ziel talentierte und motivierte Athleten noch besser zu fördern. Mitglieder des RLZ erhalten die Möglichkeit an zusätzlichen spezifischen Trainings teilzunehmen und von den wertvollen Erfahrungen des RLZ-Trainers profitieren zu können.

Voraussetzung zur Teilnahme am RLZ-Training ist einerseits der Besitz einer Swiss Olympic Talent Card (welche im Rahmen des jährlichen Selektionstages des Schweizerischen Kanuverbands verdient werden kann) sowie andererseits ein Aufgebot durch den verantwortlichen RLZ-Trainer.

Die betroffenen Nachwuchsathleten sowie deren Eltern werden im Rahmen eines separaten Elternabends über deren Selektion sowie den dazugehörigen Pflichten/Erwartungen orientiert.

Bei Fragen/Interesse am RLZ dürft ihr euch jederzeit mit dem RLZ Coach (Matthias Krähenbühl: matthias.kraehenbuehl@swisscanoe.ch) in Verbindung setzen.

5. Notwendige Ausrüstung und Bekleidung fürs Wintertraining

Damit ihr/eure Kids optimal auf die anstehenden Wintertrainings vorbereitet sind, haben wir nachfolgend eine kurze Liste der Trainings sowie der dazu notwendigen Ausrüstung/Bekleidung zusammengestellt.

Lauf- und Konditionstraining

- Laufschuhe für draussen
- Warme Kleider zum Joggen (Trainerhosen, lange Tights (Jogginghosen), langes Thermoshirt, allenfalls dünne Windjacke und Mütze bei sehr kaltem Wetter)
- Kleider für den Krafraum (Hallenschuhe, kurze Trainingshose, T-Shirt)
- Handtuch
- Trinkflasche

Hallenstraining

- Hallenschuhe
- Kleider fürs Hallentraining (kurze Trainingshose, T-Shirt)
- Trinkflasche

Schwimmtraining

- Badehosen
- Badetuch
- Schwimmbrille (keine Taucherbrille)
- Bei langen Haaren: Badekappe von Vorteil

Krafttraining

- Kleider für den Krafraum (Hallenschuhe, kurze Trainingshose, T-Shirt)
- Handtuch
- Trinkflasche

Wassertrainings

- Kleider für aufs Wasser (wenn möglich lange Tights, lange Thermoshirts (je nach Temperatur sind zwei besser als eines), dünne Windjacke oder Windstopper, Mütze, Paddelhandschuhe)
- Kleider für den Krafraum (Hallen-/Laufschuhe, kurze Trainingshose, T-Shirt, Trainingstuch) -> bei schlechtem Wetter/Sturm
- Trinkflasche

Polysportives Training

- Laufschuhe für draussen
- Warme Kleider zum Joggen (Trainerhosen, lange Tights (Jogginghosen), langes Thermoshirt, allenfalls dünne Windjacke und Mütze bei sehr kaltem Wetter)
- Kleider für den Krafraum (Hallenschuhe, kurze Trainingshose, T-Shirt, Trainingstuch)
- Trinkflasche

Hallenbadtraining

- Badehosen
- Badetuch
- Schwimmbrille (keine Taucherbrille)

Wir bitten euch, eure Kids entsprechend auszurüsten, um Erkältungen und Trainingsverzögerungen zu verhindern. Bei Fragen zu der Ausrüstung dürft ihr euch selbstverständlich jederzeit an eure Leiter/uns wenden.

6. Wettkämpfe während der Wintersaison

Während der Wintersaison sind grundsätzlich keine Wettkämpfe vorgesehen. Am **Wochenende vom 31.10.2020/01.11.2020** findet jedoch im nationalen Leistungszentrum in Rapperswil der disziplinenübergreifende Selektionstag für die regionalen und nationalen Auswahlen des Schweizerischen Kanuverbands statt. Zugelassen zu diesem Selektionswochenende sind sämtliche Athleten ab dem 12. Altersjahr (Jahrgänge 2008 und älter). Wir werden sämtliche Athleten, welche für den Test in Frage kommen in einem separaten E-Mail darüber informieren. **Für die Athleten, welche bereits Teil des regionalen Leistungszentrums oder eines Nachwuchskaders des SKV sind, ist das Wochenende obligatorisch!**

7. KCRJ Trainingslager Frühlingsferien 2021

Auch dieses Jahr organisiert der KCRJ das Clubtrainingslager! Geplant ist 2021 ein einwöchiges Trainingslager während den Frühlingsferien (**10. April 2021 bis 18. April 2021**) in Mergozzo (IT). Vorgesehen ist das Trainingslager ist für AthletInnen der Wettkampfteams sowie der TGA (gemäss Aufgebot durch den Clubtrainer). Das Lager dient als optimale Vorbereitung auf die neue Sommersaison. Eins ist sicher: Es wird wiederum ein genialer Anlass! **Darum reserviert euch bereits jetzt die erste Frühlingsferienwoche 2021**, um beim Trainingslager dabei sein zu können! Weiter Informationen zur Anmeldung und zum genauen Programm werden noch folgen.

8. Trainingsabsenzen

Sofern ihr aufgrund von begründeten Absenzen einmal nicht beim Training dabei sein könnt, bitten wir die Eltern, dies den entsprechenden Leitern per WhatsApp/SMS mitzuteilen. Die Kontaktnummern eurer Hauptleiter findet ihr im **Anhang 3** zu diesem Schreiben.

9. Trainings während den Ferien

Während den Weihnachtsferien (19.12.2020 – 03.01.2021) sowie während den Sportferien (30.01.2021 – 07.02.2021) finden keine geleiteten Trainings statt.

Zudem findet an den folgenden Feiertagen keine geleiteten Trainings statt

- Karfreitag, 2. April 2021
- Karsamstag, 3. April 2021
- Ostermontag, 5. April 2021

10. Fragen & Unklarheiten

Bei Fragen oder Unklarheiten dürft ihr euch jederzeit bei mir (nachwuchs@kcrj.ch), Lukas Widmer (coach@kcrj.ch) oder euren Hauptverantwortlichen Leitern melden.

Sportliche Grüsse

Lukas Widmer/Matthias Krähenbühl & das gesamte Leiterteam

Anhang:

- Anhang 1: Einteilung der Trainingsgruppen
- Anhang 2: Detaillierter Trainingsplan Wintertraining 2019/2020
- Anhang 3: Leiterliste Wintertraining 2019/2020

Anhang 1: Trainingsgruppen Wintertraining 2020/2021

TGC

Name	Vorname	Trainingsgruppe	Geburtsdatum	Kategorie
Bannwart	Alan	TGC	08.02.2005	Jugend
Denzler	Malin	TGC	16.05.2011	Benjamin
Egli	Robin	TGC	07.10.2007	Schüler
Gyalzur	Nayan	TGC	20.10.2011	Benjamin
Fuchs	Leo	TGC	18.10.2008	Benjamin
Labuh	Janik	TGC	17.12.2007	Schüler
Picone	Linus	TGC	05.06.2010	Benjamin
Podhradsky	Alessandro	TGC	26.09.2011	Benjamin
Salem	Amin	TGC	10.06.2008	Benjamin
Schweizer	Sofia	TGC	12.10.2008	Benjamin
Sigg	Daniel	TGC	08.01.2009	Benjamin
Vertone	Jonathan	TGC	24.03.2009	Benjamin
Vertone	Josephine	TGC	24.03.2008	Benjamin
Wüthrich	Timo	TGC	08.07.2005	Jugend
Zivaonvic	Vladimir	TGC	13.01.2008	Benjamin

TGB

Name	Vorname	Trainingsgruppe	Geburtsdatum	Kategorie
Hernadvolgyl	Leila Emese	TGB	08.09.2009	Benjamin
Hunziker	Lukas	TGB	14.12.2008	Benjamin
Imoberdorf	Nino	TGB	07.04.2009	Benjamin
Kirchschläger	Noah	TGB	26.06.2010	Benjamin
Kristof	Corvin	TGB	07.04.2009	Benjamin
Müller	Lena	TGB	19.04.2010	Benjamin
Roos	James	TGB	11.10.2008	Benjamin
Rusterholz	Nicolas	TGB	17.04.2007	Schüler
Tremmel	Fynn	TGB	25.03.2008	Benjamin
Zwicker	Silvan	TGB	30.11.2007	Schüler

TGA

Name	Vorname	Trainingsgruppe	Geburtsdatum	Kategorie
Bernet	Gabriel	TGA	09.11.2005	Jugend
Bieri	Eric	TGA	15.03.2005	Jugend
Rado	Jessie	TGA	05.08.2002	Junioren
Rüegg	Yves	TGA	17.05.2005	Jugend
Rüegg	Marc	TGA	19.05.2006	Schüler
Sägesser	Zoé	TGA	19.11.2007	Schüler
Schnetzler	Mauro	TGA	26.01.2008	Benjamin
Schwitter	Levin	TGA	07.03.2008	Benjamin
Seemann	Mateo	TGA	11.04.2006	Schüler
Sprotte	Tizian	TGA	06.05.2008	Benjamin
Vogt	Dario	TGA	13.11.2007	Schüler
Wyss	Marc	TGA	12.09.2008	Benjamin
Zehnder	Linus	TGA	10.08.2006	Schüler

WT Polo

Name	Vorname	Trainingsgruppe	Geburtsdatum	Kategorie
Abramo	Boris	WTP	19.02.2007	Schüler
Bernet	Joël	WTP	06.12.2002	Junioren
Beyeler	Andrin	WTP	20.04.2007	Schüler

Büsser	Nicolas	WTP	12.01.2003	Junioren
Donhauser	Gerret	WTP	06.12.2006	Schüler
Elsener	Enea	WTP	08.02.2006	Schüler
Füllemann	Severin	WTP	06.02.2006	Schüler
Gimmi	Pelle	WTP	03.08.2004	Jugend
Gòmez	Thalia	WTP	30.05.2006	Schüler
Hänni	Mara	WTP	13.08.2003	Junioren
Kühne	Nils	WTP	11.12.2004	Jugend
Kuster	Jonas	WTP	05.11.2002	Junioren
Muff	Benjamin	WTP	24.05.2006	Schüler
Nedic	Léon	WTP	14.06.2006	Schüler
Schnyder	Jan	WTP	04.07.2003	Junioren
Seemann	Roman	WTP	10.09.2004	Jugend

WT Regatta 1

Name	Vorname	Trainingsgruppe	Geburtsdatum	Kategorie
Bürgi	Simeon	WTR 1	10.01.2003	Junioren
Domeisen	Lucian Jasper	WTR 1	07.01.2006	Schüler
Donhauser	Donat	WTR 1	28.11.2002	Junioren
Hänni	Dina	WTR 1	15.04.2005	Jugend
Hirzel	Sven	WTR 1	26.05.2006	Schüler
Lauper	Luca	WTR 1	28.08.2005	Jugend
Muff	Raphael	WTR 1	11.01.2004	Jugend
Muff	Matthias	WTR 1	24.05.2006	Schüler
Wyss	Fynn	WTR 1	02.10.2005	Jugend

WT Regatta 2

Name	Vorname	Trainingsgruppe	Geburtsdatum	Kategorie
Egli	Andrin	WTR 2	26.12.2004	Jugend
Janjic	Hannah	WTR 2	27.10.2004	Jugend
Lauper	Laura	WTR 2	05.12.2007	Schüler
Roos	Hanna	WTR 2	18.01.2007	Schüler
Schlesinger	Hanna	WTR 2	07.12.2006	Schüler
Schmidlin	Eileen	WTR 2	27.06.2003	Junioren
Sprecher	Viviane	WTR 2	18.09.2005	Jugend
Sprotte	Silas	WTR 2	16.11.2004	Jugend
Stössel	Fiona	WTR 2	03.12.2004	Jugend
Würth	Francesca	WTR 2	16.07.2005	Jugend

TG Breitensport

Name	Vorname	Trainingsgruppe	Geburtsdatum	Kategorie
Bieri	Joëlle	TG Breitensport	08.07.2000	Junioren
Kälin	Jasmine	TG Breitensport	11.11.2002	Junioren
Müller	Morris	TG Breitensport	01.08.2004	Jugend
Nedic	Alec	TG Breitensport	06.07.2004	Jugend
Vogelmann	Laurin	TG Breitensport	28.08.2002	Junioren
Müller	Maxim	TG Breitensport	13.09.2008	Benjamin



Anhang 2: DRAFT: Trainingsplan KCRJ Wintersaison 2020/2021

TGA		WTR1		TGB/TGC	
Trainino Elite (Polo/Regatta)		WTR2		TG Breitensport	
RLZ-Trainino		WTP1/2			
Montag Lauf- und Konditionstraining TGA Wassersportzentrum, Lido 18.15 Uhr - 20.15 Uhr Obligatorisch für: - TGA Freiwillig für: - TGB - TGC Leiter: L. Widmer D. Rolly	Dienstag Training RLZ (Sportschüler) Wassersportzentrum, Lido 07.00 Uhr - 08.30 Uhr Obligatorisch für: - RLZ (Sportschüler) Leiter: L. Widmer	Mittwoch Training RLZ Wassersportzentrum, Lido 18.15 - 20.30 Uhr Obligatorisch für: - RLZ Leiter: M. Krähenbühl	Donnerstag Training RLZ (Sportschüler) Wassersportzentrum, Lido 07.00 Uhr - 08.30 Uhr Obligatorisch für: - RLZ (Sportschüler) Leiter: M. Krähenbühl	Freitag Schwimmtraining Elite Hallenbad Schachen 12.00 Uhr - 13.00 Uhr	Samstag Wassertraining RLZ Wassersportzentrum, Lido 09.00 Uhr - 11.30 Uhr Obligatorisch für: - WTR1 - RLZ Leiter: M. Krähenbühl
Lauf- und Konditionstraining WTR1 Wassersportzentrum, Lido 18.15 Uhr - 20.30 Uhr Obligatorisch für: - RLZ - WTR1 Leiter: S. Domeisen	Hallentraining TGB/TGC Turnhalle Bollwies 18.00 Uhr - 20.15 Uhr Obligatorisch für: - TGA - TGB/TGC Leiter: L. Widmer J. Lehmann P. Bär D. Nüssler	Wasser-/Konditionstraining WTP/Elite Polo Wassersportzentrum, Lido 18.30 Uhr - 20.30 Uhr Obligatorisch für: - WTP1/2 - Elite Polo Leiter: WTP1: Selbstständig WTP2: M. Sach	Schwimmtraining WT Hallenbad Hanfänder 19.00 Uhr - 20.00 Uhr Obligatorisch für: - WTR1/2 - WTP1/2 -> Einteilung nach Leistungsstand Leiter: C. Meier L. Gremlich	Krafttraining WTR1 Wassersportzentrum, Lido 18.15 Uhr - 20.30 Uhr Obligatorisch für: - RLZ - WTR1 Leiter: J. Lehmann	Wassertraining WTR2 Wassersportzentrum, Lido 09.00 Uhr - 11.00 Uhr Obligatorisch für: - WTR2 Leiter: L. Haudenschild
Lauf- und Konditionstraining WTR2 Wassersportzentrum, Lido 18.15 Uhr - 20.15 Uhr Obligatorisch für: - WTR2 Leiter: F. Ruoss	Selbstständiges Training WTR1 Wassersportzentrum, Lido 18.15 Uhr - 20.30 Uhr Obligatorisch für: - RLZ - WTR1 Leiter: Selbstständig gem. Trainingsplan	Polysportives Training TG Breitensport Wassersportzentrum, Lido 18.00 Uhr - 20.00 Uhr Obligatorisch für: - TG Breitensport Leiter: S. Trachsel	Schwimmtraining WT Hallenbad Hanfänder 20.00 Uhr - 21.00 Uhr Obligatorisch für: - WTR1/2 - WTP1/2 -> Einteilung nach Leistungsstand Leiter: C. Meier L. Gremlich	Krafttraining WTR2 Wassersportzentrum, Lido 18.00 Uhr - 20.15 Uhr Obligatorisch für: - WTR2 Leiter: S. Haudenschild	Wassertraining TGA Wassersportzentrum, Lido 09.00 Uhr - 11.00 Uhr Obligatorisch für: - TGA Leiter: L. Widmer 2. Leiter: Leiterrotation (siehe Leiterliste)
Fitnessstraining WT Polo Wassersportzentrum, Lido 18.15 Uhr - 20.15 Uhr Obligatorisch für: - WT Polo Leiter: M. Ruggli L. Holzer P. Fuhrmann			Konditionstraining Elite Wassersportzentrum, Lido 18.30 Uhr - 20.30 Uhr		Wassertraining Training WT Polo** Hallenbad Schachen/WSZ 08:30 Uhr - 10:00 Uhr (Hallenbad) 10:00 Uhr - 11:30 Uhr (WSZ) Obligatorisch für: - WTP1/2 Leiter: B. Hotz P. Fuhrmann
Hallentraining Erwachsene Turnhalle Weiden 20.30 Uhr - 22.00 Uhr Freiwillig für: - Elite - WT Regatta - RLZ - WT Polo Ab 16 Jahren!!					Hallenbad Training TGB/TGC* Hallenbad Schachen 10.00 Uhr - 11.30 Uhr Obligatorisch für: - TGB* - TGC* Leiter: S. Haudenschild
					Polysportives Training TGB/TGC* Wassersportzentrum, Lido 10.00 Uhr - 11.30 Uhr Obligatorisch für: - TGB* - TGC* Leiter: Q. Donhauser

*Aufteilung polysportives Trainino/Hallenbadtraining TGB/TGC:

Woche	TGB	TGC	Woche	TGB	TGC
Woche 43	Hallenbad	Polysportives Training	Woche 3	Hallenbad	Polysportives Training
Woche 44	Polysportives Training	Hallenbad	Woche 4	Sportferien	Sportferien
Woche 45	Hallenbad	Polysportives Training	Woche 5	Sportferien	Sportferien
Woche 46	Polysportives Training	Hallenbad	Woche 6	Polysportives Training	Hallenbad
Woche 47	Hallenbad	Polysportives Training	Woche 7	Hallenbad	Polysportives Training
Woche 48	Polysportives Trainino	Hallenbad	Woche 8	Polysportives Trainino	Hallenbad
Woche 49	Hallenbad	Polysportives Training	Woche 9	Hallenbad	Polysportives Training
Woche 50	Polysportives Training	Hallenbad	Woche 10	Polysportives Training	Hallenbad
Woche 51	Polysportives Trainino	Polysportives Training	Woche 11	Hallenbad	Polysportives Training
Woche 52	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Woche 12	Polysportives Training	Hallenbad
Woche 53	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Woche 13	Hallenbad	Polysportives Training
Woche 1	Hallenbad	Polysportives Training	Woche 14	Polysportives Training	Hallenbad
Woche 2	Polysportives Training	Hallenbad			

**Wassertraining WTP Winter 2020/2021

WTP1 Ganzer Winter	Selbstständiges Trainino auf dem See
WTP2 November, März, April Dezember, Januar, Februar	Geleitetes Trainino auf dem See Geleitetes Training im Hallenbad Schachen

Anhang 3: Leiterliste Wintertraining 2020/2021

Hauptleiter der einzelnen Trainingsgruppen

Nachname	Vorname	Trainingsgruppe	Mobile	E-Mail
Haudenschild	Seline	TGB/TGC	N 079 779 80 26	seline@haudenschild.com
Widmer	Lukas	TGA/WTR2	N 079 589 24 36	lukas.wrx@hotmail.com
Thalmann	Jan	WT Polo	N 079 600 64 30	jan.thalmann@gmail.com
Krähenbühl	Matthias	WTR1/RLZ	N 079 779 81 74	kraehenbuehl.matthias@gmail.com

Leiter

Montag - Lauftraining

Nachname	Vorname	Trainingsgruppe	Mobile	E-Mail	Leiter	Ersatz
Widmer	Lukas	TGA	N 079 589 24 36	lukas.wrx@hotmail.com	x	
Bally	Dario	TGA	N 078 900 88 85	dario.bally@gmx.ch	x	
Domeisen	Stefan	WTR1	N 079 459 20 75	stefan_dom@hotmail.com	x	
Ruoss	Fabian	WTR2	N 079 385 15 25	Fabian.ruoss@bluewin.ch	x	
Reck	Fabian	WTR1/WTR2	N 079 354 27 38	fabian_reck@hotmail.com		x

Montag - Krafttraining Polo

Nachname	Vorname	Trainingsgruppe	Mobile	E-Mail	Leiter	Ersatz
Ruggli	Marc	WTP1/WTP2	N 078 967 67 66	marc.ruggli1@gmx.ch	x	
Holzer	Lionel	WTP1/WTP2	N 077 489 00 25	lionel_holzer@icloud.com	x	
Fuhrmann	Pascal	WTP1/WTP2	N 079 103 14 23	pascal.fuhrmann@bluewin.ch	x	

Dienstag - Hallentraining

Nachname	Vorname	Trainingsgruppe	Mobile	E-Mail	Leiter	Ersatz
Widmer	Lukas	TGB/TGC	N 079 589 24 36	lukas.wrx@hotmail.com	x	
Lehmann	Joel	TGB/TGC	N 078 920 04 26	lehmann.joel@gmail.com	x	
Bär	Patrick	TGB/TGC	N 076 585 86 40	littlebaer@gmx.net	x	
Nüssler	Damian	TGB/TGC	N 079 424 01 15	damian_nuessler@hotmail.com	x	
Stössel	Daniel	WTP2	N 076 412 48 21	seliel@sunrise.ch		x
Inglin	Maurice	TGB/TGC	N 079 829 68 61	mauriceinglin@hotmail.com		x

Mittwoch - Wassertraining/Krafttraining Polo

Nachname	Vorname	Trainingsgruppe	Mobile	E-Mail	Leiter	Ersatz
Sach	Michelle	WTP2	N 076 245 07 11	michelle.sach@hotmail.com	x	
Wenzel	Lisa	WTP2	N 077 257 20 69	lisa.wenzel@sunrise.ch		x

Mittwoch - Polysportives Training TG Breitensport

Nachname	Vorname	Trainingsgruppe	Mobile	E-Mail	Leiter	Ersatz
Trachsel	Sascha	TG Breitensport	N 079 363 57 55	sascha.trachsel@gmx.ch	x	
Stössel	Daniel	TG Breitensport	N 076 412 48 21	seliel@sunrise.ch		x

Donnerstag - Schwimmtraining WTR/WTP

Nachname	Vorname	Trainingsgruppe	Mobile	E-Mail	Leiter	Ersatz
Meier	Clemens	WTR/WTP	N 078 829 13 12	clemens.meier@gmx.ch	x	
Gremlich	Lukas	WTR/WTP	N 079 378 56 58	l.gremlich@bluewin.ch	x	
Wenzel	Lisa	WTR/WTP	N 077 257 20 69	lisa.wenzel@sunrise.ch		x
Stössel	Daniel	WTR/WTP	N 076 412 48 21	seliel@sunrise.ch		x

Freitag - Krafttraining WTR1/WTR2

Nachname	Vorname	Trainingsgruppe	Mobile	E-Mail	Leiter	Ersatz
Lehmann	Joel	WTR1	N 078 920 04 26	lehmann.joel@gmail.com	x	
Haudenschild	Seline	WTR2	N 079 779 80 26	seline@haudenschild.com	x	
Haudenschild	Livia	WTR2	N 079 720 92 92	livia@haudenschild.com		x
Domeisen	Stefan	WTR1	N 079 459 20 75	stefan_dom@hotmail.com		x

Samstag - Wassertraining WTR1/WTR2

Nachname	Vorname	Traingsgruppe	Mobile	E-Mail	Leiter	Ersatz
Krähenbühl	Matthias	WTR1/RLZ	N 079 779 81 74	kraehenbuehl.matthias@gmail.com	x	
Haudenschild	Livia	WTR2	N 079 720 92 92	livia@haudenschild.com	x	
Gremlich	Lukas	WTR1/WTR2/RLZ	N 079 378 56 58	l.gremlich@bluewin.ch		x

Samstag - Wassertraining TGA

Nachname	Vorname	Traingsgruppe	Mobile	E-Mail	Leiter	Ersatz
Widmer	Lukas	TGA	N 079 589 24 36	lukas.wrx@hotmail.com	x	
Domeisen	Stefan	TGA	N 079 459 20 75	stefan_dom@hotmail.com	x*	
Ziegler	Vincent	TGA	N 078 973 91 82	vincent.ziegler@hispeed.ch	x*	
Sach	Michelle	TGA	N 076 245 07 11	michelle.sach@hotmail.com	x*	
Reck	Fabian	TGA	N 079 354 27 38	fabian_reck@hotmail.com	x*	

Samstag - Wassertraining WTP2

Nachname	Vorname	Traingsgruppe	Mobile	E-Mail	Leiter	Ersatz
Fuhrimann	Pascal	WTP1/WTP2	N 079 103 14 23	pascal.fuhrimann@bluewin.ch	x	
Hotz	Belinda	WTP1/WTP2	N 076 337 39 54	belinda98@hotmail.ch	x	

Samstag - Hallenbadtraining/Polysportives Training TGB/TGC

Nachname	Vorname	Traingsgruppe	Mobile	E-Mail	Leiter	Ersatz
Haudenschild	Seline	TGB/TGC	N 079 779 80 26	seline@haudenschild.com	x	
Donhauser	Quentin	TGB/TGC	N 076 317 64 48	quentin.donhauser@hotmail.com	x	
Wyss	Fabio	TGB/TGC	N 078 608 10 79	fabiowyss@hotmail.com		x

Inaktive Leiter Wintertraining 2020/2021

Nachname	Vorname	Traingsgruppe	Mobile	E-Mail
Domeisen	Martina		N 079 630 20 71	martina_dom@hotmail.com
Kunz	Joe		N 076 376 86 40	joekunz@bluewin.ch
Nüssler	Sandro		N 079 614 07 33	sandronuessler2@gmail.com
Summermatter	Andri		N 079 547 11 64	andri.summermatter@gmx.ch
Wernli	Remo		N 078 737 00 26	remo.wernli@bluewin.ch
Widmer	Franziska		N 079 269 68 98	franziska.widmer@hotmail.ch

Rotation Wassertraining TGA, Samstagmorgen

Woche 43	Michelle Sach
Woche 44	Stefan Domeisen
Woche 45	Vincent Ziegler
Woche 46	Fabian Reck
Woche 47	Michelle Sach
Woche 48	Stefan Domeisen
Woche 49	Vincent Ziegler
Woche 50	Michelle Sach
Woche 51	Fabian Reck
Woche 52	Weihnachtsferien - kein Training
Woche 53	Weihnachtsferien - kein Training
Woche 1	Stefan Domeisen
Woche 2	Vincent Ziegler
Woche 3	Fabian Reck
Woche 4	Sportferien - kein Training
Woche 5	Sportferien - kein Training
Woche 6	Michelle Sach
Woche 7	Stefan Domeisen
Woche 8	Vincent Ziegler
Woche 9	Fabian Reck
Woche 10	Michelle Sach
Woche 11	Stefan Domeisen
Woche 12	Vincent Ziegler
Woche 13	Fabian Reck
Woche 14	Michelle Sach