



# TRAINING NEWS

## November / Dezember 2021

### Trainer-Anweisungen + News + Regeln für Alle:

- **Corona** Schutzkonzept exakt einhalten, wir wollen keine Trainingspause mehr. Über Team-Center anmelden und News auf der Webseite jede Woche lesen.
- **Vor dem Training:** Leinen sofort rein 16:45 Uhr / Leinen raus 20 Uhr (Alle helfen, mit richtigem Ablauf), dann 10-15 Min. selbständiges Einturnen (ab 16:45 resp. 18:15 Uhr) Bei Verspätung beim Trainer melden, ohne die anderen zu stören.
- **Erklärungen zu Technik-Übungen:** Alle ruhig sein + zuhören + Übungen konzentriert und korrekt durchführen. Bereits besser, aber noch nicht perfekt!
- **Regeln:** bitte immer einhalten «**Wasserflasche**» «**richtige Wenden**» «**kein Halt auf der Strecke**» «**Bahnmitte immer freihalten**»!!! Sonst 20 Liegestützen 😊
- **Geht an die nächsten Wettkämpfe:** für das Trainieren wir + Termine freihalten

### Club-Anweisungen, News + Agenda:

- **Club Meisterschaften 2021:** Leider verschoben auf 9.1.22 wegen Corona-Absenzen.
- **SLRG Wir retten Leben:** Verschoben auf 17.1.22 wegen Corona-Absenzen.
- **Trainings Lager Fiesch VS:** So 14.8. – Sa 20.8.22. Jetzt planen + anmelden bis 12.7.22.

### Wettkämpfe

- **28.11.2021 Bülach Jahrgangswettkampf,** Termin reservieren, Anmeldung bis 15.11.21!
- **11./12.12.2021 Uster Christmas Cup,** Termin reservieren, Anmeldung bis 15.11.21!
- **9.1.2022 Club Meisterschaften 2021,** Termin reservieren, neuer Termin eintragen!
- **29./30.1.2022 STL Campus Sursee Cup,** Termin reservieren, Anmeldung bis 10.1.22!

Wir wollen **Staffeln** schwimmen im 2021! **Wer möchte Staffeln schwimmen???**