

«Wiederaufnahme Training unter Berücksichtigung BAG Schutzkonzept»

Trainingsablauf 12.05.2020 bis 07.06.2020

Liebe Schwimmerinnen und Schwimmer
Liebe Eltern

Nachstehend finden Sie unser Konzept für die Trainingsaufnahme ab dem 12.05.2020 unter Berücksichtigung der Vorgaben.

Für alle Schwimmerinnen und Schwimmer gilt:

- ✓ die Einteilungen der Gruppen- und Trainingszeiten sind verbindlich
- ✓ die Einteilungen der Umkleidekabinen (bitte verteilt euch in die vier Ecken bzw. Ende der Bänke) und Bahnen sind verbindlich
- ✓ es gibt kein Landtraining. Treffpunkt jeweils im Bad bei der zugeteilten Bahn unten bzw. oben (unten=Startblöcke, oben=Fensterseite)
- ✓ vor und nach dem Training bitte Händewaschen
- ✓ vor und nach dem Training wird auf das duschen verzichtet
- ✓ Schwimmmaterialien wie Brettli, Flossen usw. werden nach dem Training mit nach Hause genommen
- ✓ keine Eltern/ Begleitpersonen in den Garderoben und im Hallenbad
- ✓ die Athleten tragen ihr Badekleid, ihre Badehose bereits beim Eintreffen ins Bad
– für das umziehen nach dem Training gibt es 10min Zeit
- ✓ die kommende Gruppe betritt das Bad erst, wenn die Trainerin das OK gibt, dass das Hallenbad frei ist
- ✓ Ausserhalb des Bades gelten ebenfalls die 2m Abstand
- ✓ durch die Leiterin wird eine Anwesenheitskontrolle geführt
- ✓ Abmeldungen via Chat
- ✓ bei Symptomen bitte unverzüglich der zuständigen Trainerin melden
- ✓ die Toiletten sind geöffnet und dürfen im Ausnahmefall einzeln benutzt werden
- ✓ wir sensibilisieren die Hygienevorschriften des BAG

Liebe Schwimmerinnen und Schwimmer

Wir wünschen euch allen einen grossartigen Trainingsstart
und freuen uns auf euch.

Liebe Grüsse

SKLA Trainerinnen und SKLA Vorstand

Die Trainingsgruppen:

Schwimmschule – Leiterin Schwimmschule Nicole Landolt

Leiter/Innen: Nicole Landolt, 077 428 91 50, schwimmschule@skla.ch

fällt bis auf weiteres aus.

Minis (nach Schwimmschule / ab Level 7) – Lead Zoe Dasilva

Trainer/in: Zoe Dasilva, 079 955 94 74, z.dasilva6@gmail.com

Trainingszeiten: Dienstag 17.00-18.00 Uhr Hallenbad Aarwangen

Die Minis werden in zwei Gruppen aufgeteilt und haben im 14tägigen Rhythmus Training.

Minis Plus – Lead Denise Bregant

Trainer/in: Denise Bregant, 076 265 62 82, denisesouzait@gmail.com

Trainingszeiten: Mittwoch 17.00-18.00 Uhr/ Gruppe 1 Hallenbad Aarwangen
Mittwoch 18.15-19.15 Uhr/ Gruppe 2 Hallenbad Aarwangen

Die Minis Plus werden in zwei Gruppen aufgeteilt und haben jede Woche Training.

Kids Team – Lead Yvonne Geiser

Trainer: Yvonne Geiser, 079 910 12 35, yvonne.g@bluemail.ch

Trainingszeiten: Donnerstag 18.15-19.15 Uhr/ Gruppe 1 Hallenbad Aarwangen (Yvonne)
Freitag 17.30-18.30 Uhr/ Gruppe 2 Hallenbad Aarwangen (Feli)
Samstag 12.00-14.00 Uhr/ je nach Teilnehmenden ebenfalls Unterteilung in zwei Gruppen jede 2. Woche Hallenbad Aarwangen (Feli)

Die Kids werden in zwei Gruppen aufgeteilt und haben jede Woche ein und jede zweite Woche zwei Trainings.

Breitensport – Lead Felicitas Cahenzli

Trainer: Felicitas Cahenzli, 079 915 02 31, feli.cahenzli@bluewin.ch

Trainingszeiten: Freitag 18.45-19.30 Uhr/ Gruppe 1 Hallenbad Aarwangen
Freitag 19.45-20.30 Uhr/ Gruppe 2 Hallenbad Aarwangen

Die Breitensportler haben ein Training pro Woche.

Wettkampf Team - Headcoach Yvonne Geiser

Trainer: Coach: Yvonne Geiser, 079 910 12 35, yvonne.g@bluemail.ch
Andrea Schmitz, 079 507 11 52

Trainingszeiten: Dienstag 18.15-19.45 Uhr Hallenbad Aarwangen (Yvonne)
Donnerstag 19.30-20.30 Uhr Hallenbad Aarwangen (Yvonne)
Samstag 12.00-14.00 Uhr Hallenbad Aarwangen (Andrea)

Das Wettkampfteam hat jede Woche zwei Trainings und jede zweite Woche drei Trainings.

Masters – Lead Nicole Schenk

Trainer/in: Nicole Schenk, 079 422 71 46, n.schenk@besonet.ch (eigene WhatsApp Gruppe)

Trainingszeiten: Dienstag 20.00-21.00 Uhr Hallenbad Aarwangen

Die Masters haben ein Training pro Woche.