

## Gruppenprogramm KGT Kindergrundlagentraining

### Trainerteam

hauptverantwortlich: Rebekka Schäfer

weitere/r Trainer\*in: Sascha Degen  
Anja Gemperli Graf



### Trainingszeiten Saison 24/25

Tag	Zeit	Land	Wasser inkl. Einturnen/Stretching	Trainer*in
Montag	16.15-18.00		Gitterli	Rebekka
Mittwoch	16.00-17.00	Gitterli		Sascha
	17.30-19.00		Gitterli	Rebekka
Freitag	16.15-18.00		Gitterli	Rebekka
Samstag	16.00-16.30	Gitterli		Rebekka oder Anja
	16.45-18.15		Gitterli	

### Bitte beachtet

- Alle vier Trainings (Land & Wasser) müssen regelmässig besucht werden, um die Gruppenziele zu erreichen.
- Trainingspause: BL Weihnachtsferien und BL Sommerferien! In den übrigen Ferien werden Trainings angeboten.
- In den Frühlingsferien findet ein obligatorisches Trainingslager für alle statt.
- Kinder, die bereits ein Jahr in der KGT schwimmen, können für das Herbsttrainingslager aufgeboden werden.
- Die regelmässige Teilnahme an Wettkämpfen ist obligatorisch.
- Die Kinder mit den Jg 2013/2014 nehmen an den Futura-Wettkämpfen teil.
- Wer am Höhepunkt der Wintersaison, dem Nachwuchscup in Liestal im März 2025 (Limiten) teilnehmen will, muss in der 2. Fasnachtsferienwoche in Liestal trainieren.

- Wer sich für die Nachwuchsschweizermeisterschaften in Sursee qualifiziert (mind. 2 Limitenzeiten), trainiert in den ersten 3 Wochen der Sommerferien und nimmt am gesamten Vorbereitungsprogramm teil. Alle anderen haben 6 Wochen trainingsfrei.
- Die Regionalmeisterschaften RZW im Sommer (meist anfangs Juli) sind der Höhepunkt der Sommersaison. Die Wettkampfteilnahme soll für möglichst alle realisierbar sein. Bitte Ferienstart entsprechend planen.
- Zwischen den Frühlings- und Herbstferien findet das MI-Landtraining draussen statt. Treffpunkt ist um 16:00 Uhr vor dem Eingang des Gitterlibades. Zwischen den Herbst- und Frühlingsferien findet das MI-Landtraining in der Frenken-Turnhalle statt. Infos dazu folgen.