

H₂O

Sommer
2023
Nr. 12



50 Jahre Wettkampf Grenchen

Dieses Jahr durften wir am Wettkampf Grenchen so viele Spitzbuben wie noch nie naschen, denn zum Jubiläum gab's für jedes Team einen.

Wie könnte es noch besser werden, wir konnten "Brätteln", hatten viel Spass, teilten uns Pizza und genossen ein Volleyballspiel am Abend.

Jahresprogramm 2023 / 2024

Februar	04.	WK Brevet Basis & Plus Pool KL	Andrea Johaim
März	04./05.	Skiweekend	Eliane Luternauer
März	11.	BLS-AED-SRC-Refresher	Pascal Muther, Andrea Johaim
März	17.	Generalversammlung	Vorstand
März	30.	Frühlingsversammlung Region ZE (Emmen)	Vorstand
April	07. – 15.	Trainingslager in Frankreich	Thomas Hartmann
April	29.	Delegiertenversammlung in Sursee	Vorstand
April	29.	Papiersammlung in Reiden	Daniel Loosli, Felix Wüest
Juni	03.	Kinderfest Badi Reiden	JUKO
Juni	04.	Grillplausch	Patrick Hartmann
Juli	14.	Gemeinsames Training mit der Sektion Sempachersee	Marcel Gräub
Juli	21.	Spezial-Training im Freibad Nebikon	Marcel Gräub
Juli	28.	Spezial-Training in Schönenwerd	Marcel Gräub
August	06.	Sempacherseeüberquerung	Sektion Sempachersee
August	11.	Spezial-Training im Freibad Reiden	Marcel Gräub
September	09./10.	Staffel-Schweizermeisterschaften in Urdorf	Wettkampfgruppe
September	16./17.	Herbstweekend	Christian Häfliger, Markus Schärli
September	23.	WK Brevet Basis & Plus Pool	Florian Steffen, Nicole Frei
Oktober	14.	Helferanlass	Vorstand
Oktober	21.	Papiersammlung in Reiden	Daniel Loosli, Felix Wüest
Oktober	26.	Herbstversammlung Region ZE (Zug)	Vorstand
Oktober	28.	BLS-AED-SRC Refresher	Silvan Widmer
November	04.	SLRG Kongress	Vorstand
November	04./05.	Schwimmen bei Kerzenlicht	Vorstand
Dezember	15.	Waldweihnachten	JUKO

2024

März	23./24.	Skiweekend	Eliane Luternauer
März	15.	Generalversammlung	Vorstand

Einsendeschluss H₂O

Juli	23.	Herbstversand	Ramona Vogel
Dezember	31.	Winterversand	Cindy Roth, Robin Odermatt

Trainingsplan 2023/24

Jugendgruppe



Datum	Zeit	Datum	Zeit
01. Sep 23	ALLE 18.30-19.30	05. Jan 24	KEIN TRAINING
08. Sep 23	ALLE 18.30-19.30	12. Jan 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30
15. Sep 23	ALLE 18.30-19.30	19. Jan 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30
22. Sep 23	ALLE 18.30-19.30	26. Jan 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30
29. Sep 23	ALLE 18.30-19.30	02. Feb 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30
06. Oct 23	FERIEN - ALLE 19.00 - 20.00	09. Feb 24	FERIEN - ALLE 19.00 - 20.00
13. Oct 23	FERIEN - ALLE 19.00 - 20.00	16. Feb 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30
20. Oct 23	Jugendvereinscup	23. Feb 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30
27. Oct 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30	01. Mar 24	FERIEN - ALLE 19.00 - 20.00
03. Nov 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30	08. Mar 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30
10. Nov 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30	15. Mar 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30
17. Nov 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30	22. Mar 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30
24. Nov 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30	29. Mar 24	KEIN TRAINING
01. Dec 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30	05. Apr 24	FERIEN - ALLE 19.00 - 20.00
08. Dec 23	KEIN TRAINING	12. Apr 24	FERIEN - ALLE 19.00 - 20.00
15. Dec 23	Waldweihnachten	19. Apr 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30
22. Dec 23	KEIN TRAINING	26. Apr 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30
29. Dec 23	KEIN TRAINING	03. May 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30

Jahresprogramm 2023 Jugendgruppe



<u>Datum</u>	<u>Was</u>	<u>Kontakt</u>
17. März	Generalversammlung	Vorstand
19. März	Swiss Lifesaving Trophy Bern	Christian
16. Juni	Wettkampf & Grillieren	Joel
17. Juni	Wettkampf Sempach	Joel
25. Juni	Wettkampf Grenchen	Joel
09. / 10. September	Jugend Schweizer Meisterschaften	Selina
23. September	Plauschtag	Thomas
20. Oktober	Jugendvereinscup	Gerda
04. November	Schwimmen bei Kerzenlicht	Nicole
18. November	Wettkampf Thun-Oberhofen	Carlina
15. Dezember	Waldweihnachten	Joel
20. Januar 2024	Wettkampf Sumiswald	Ramona G.

Kontakte:

Bühlmann Nadina	079 198 40 09	nadinabuehlmann@gmail.com
Dörig Noemi	077 446 45 33	noemi.doerig@sunrise.ch
Erni Joel	079 713 51 01	erni.joel@hotmail.com
Frei Nicole	077 412 37 18	freinicole@gmx.net
Gerber Ramona	079 613 91 23	ramona.gerber@outlook.com
Graf Selina	079 266 29 48	selina_graf92@hotmail.com
Hartmann Thomas	076 431 68 69	thomashartmann1999@gmail.com
Kurt Aline	079 582 04 07	aline.kurt@bluewin.ch
Küttel Rebecca	079 255 12 67	rebeccakuettel@hotmail.com
Roth Cindy	079 891 06 36	cindy.roth@bluewin.ch
Steffen Florian	079 884 50 19	f-steffen@bluewin.ch
Tschudi Carlina	077 413 92 01	carlina.tschudi@gmail.com
Vogel Christian	079 477 36 34	c.vogel0201@gmail.com

KiGru Trainingsliste 2023/2024

DATUM	LEITUNG
-------	---------

01.09.2023	Gerda
08.09.2023	Juko
15.09.2023	Gerda
22.09.2023	Gerda
29.09.2023	Juko
Herbstferien	
20.10.2023	Jugendvereinscup
27.10.2023	Gerda
03.11.2023	Juko
10.11.2023	Juko
17.11.2023	Juko
24.11.2023	Juko
01.12.2023	Juko
08.12.2023	kein Training; Maria Empf.
15.12.2023	Waldweihnachten
Weihnachtsferien	
12.01.2024	Juko
19.01.2024	Gerda
26.01.2024	Juko
02.02.2024	Gerda
Fasnachtsferien	

Leiter	Gerda Hermann 079 649 3219 gerda_hermann@bluewin.ch
--------	---

Herzlich Willkommen

♥ **Olivia**

geboren am 16. Februar 2023



Tochter von Esther Sacher und Matthias Suter,
kleine Schwester von Julian

Die SLRG Reiden wünscht der Familie alles Gute!

Skiweekend 2023 @ Sörenberg



Ein bisschen
Grasskifahren

Sonnen
Snowboarden
Skifahren
Apréski



Ein bisschen
Mexiko

Impressionen GV 2023



Städtewettkampf Bern



Am 19. März fand der Städtewettkampf im Hallenbad Weyermannshaus in Bern statt. Der Wettkampf begann pünktlich um 8 Uhr morgens mit den Disziplinen. Die Schwimmer zeigten von Anfang an beeindruckende Leistungen und sorgten für eine packende Atmosphäre im und am Becken. Besonders hervorzuheben waren die herausragenden Leistungen der jungen Nachwuchsschwimmer, die mit viel Talent und Ehrgeiz überzeugten.

Im Laufe des Tages wurden auch Staffelfrennen ausgetragen, bei denen Teamgeist und Koordination im Vordergrund standen. Die Teilnehmer gaben ihr Bestes und sorgten für mitreißende Wettkämpfe. Die Organisation des Schwimmwettkampfs war tadellos, und das Team aus freiwilligen Helfern und Organisatoren trug maßgeblich zum reibungslosen Ablauf bei.

Die Siegerehrung am Ende des Tages würdigte die Leistungen der Schwimmerinnen und Schwimmer. Unsere Athleten haben in drei Kategorien gekämpft und sich sogar zwei Podestplätze gesichert. Für Youth Damen gab es den 1. Platz und für die Open Herren den 2. Platz. Die Open Damen schlossen mit dem 6. Platz ab.

In den Gesichtern der Sportler spiegelte sich die Freude über ihre persönlichen Erfolge wieder. Der Wettkampf stärkte den Zusammenhalt in der Gemeinschaft und begeisterte alle Beteiligten. Wir freuen uns bereits auf die nächsten Wettkämpfe und weitere Gelegenheiten in der kommenden Saison.

Trainingslager 2023

Donnerstag, 6. April

Punkt 21.30 Uhr versammelten wir uns alle vor der Badi Reiden, um voller Freude und Aufregung in das Büssli zu steigen und offiziell unser Trainingslager zu beginnen. Uns erwartete eine Woche voller Anstrengung, Muskelkater und Spaß.

Freitag, 7. April

Nach einer Reisezeit von etwas über 16 Stunden und verschiedenen Zwischenstopps erreichten wir am frühen Nachmittag den Campingplatz in Biscarosse. Wir bezogen unsere Bungalows und eine Gruppe machte sich auf den Weg zum Einkaufen, da wir selbst kochen würden. Nachdem wir gekocht und gegessen hatten, trafen wir uns erneut, um wichtige Sicherheitshinweise für das Meer zu erhalten, bevor wir schlafen gingen.

Samstag, 8. April

Der erste Tag des Trainings begann sportlich mit einer Laufeinheit vor dem Frühstück. Nach dem Essen trainierten wir Beachflag und Beachsprint am Strand und absolvierten Yoga. Nach dem Mittagessen wagten wir uns zum ersten Mal ins Meer. Danach erhielten wir eine kurze Einführung in das Boarden und stürzten uns ins Wasser. Nach 3 Stunden im Wasser, beim Boarden und Schwimmen, waren wir alle erschöpft und kehrten zu den Bungalows zurück. Den Abend verbrachten wir entspannt mit Dehnübungen und Massagen.

Sonntag, 9. April

Am Morgen begannen wir den Tag nach dem Frühstück mit Yoga und Krafttraining. Ohne Pause ging es weiter mit Jogging und Koordinationstraining. Am Nachmittag hatten wir erneut ein Training am Strand und übten auch Ski und Board auf dem See, der direkt neben dem Campingplatz lag. Am Abend spielten wir ein unterhaltsames Ratespiel mit interessanten Fakten über die anderen Teilnehmer, bevor wir uns wieder schlafen legten.

Montag, 10. April

An diesem Morgen besuchten wir zum ersten Mal das örtliche Schwimmbad, um an unserer Technik und Ausdauer zu arbeiten. Vor dem Mittagessen gab es noch eine Jogging-Einheit. Am Nachmittag kehrten wir zum Meer zurück, um erneut zu Boarden und im offenen Wasser zu schwimmen. Das Abendessen kochten wir direkt am Strand, denn wir hatten eine Sonnenuntergangs-Session geplant. Leider war der Himmel bewölkt und leichter Regen verhinderte den Sonnenuntergang, weshalb die meisten von uns nicht mehr ins Wasser gingen. Der Tag neigte sich dem Ende zu, und wir kehrten zu den Bungalows zurück.

Dienstag, 11. April

Der Tag begann erneut mit einem Training im Pool. Wir hatten dort Übungen zur Puppentechnik sowie Hindernis- und Sprinttraining. Vor dem Mittagessen gab es noch eine Kraft- und Jogging-Einheit. Am Nachmittag besuchten wir die Dunes du Pilat, die höchste Sanddüne Europas. Danach machten wir einen Abstecher in eine kleine Stadt und jeder von uns genoss ein Eis. Am Abend aßen wir nur noch gemeinsam, und somit neigte sich der Tag dem Ende zu.

Mittwoch, 12. April

Durch die Trainingspause am Vortag waren wir heute voller Energie für den Tag. Wir begannen mit einer Trainingseinheit für Technik und Ausdauer. Danach absolvierten wir ein Ausdauertraining und verfeinerten unsere Technik im Puppenschwimmen. Leider war das schöne Wetter vorbei. Der Regen hielt uns jedoch nicht davon ab, eine Joggingrunde um den Campingplatz zu drehen. Danach gönnten wir uns eine wohlverdiente Pause. Am Nachmittag hatten wir die Freiheit, aufgrund des kalten Wetters individuell zu trainieren. Manche absolvierten ein kurzes Workout, während andere zum See gingen oder sich für das kommende Training ausruhten. Der Höhepunkt des Tages war das abendliche Social-Programm. Jeder von uns schrieb zwei Fakten über sich auf, die dann in einem Kahoot-Spiel gesammelt wurden. Abschließend war es unsere Aufgabe, die Fakten den jeweiligen Personen zuzuordnen. Den Abend ließen wir bei angeregten Gesprächen und einem süßen Snack ausklingen.

Donnerstag, 13. April

Der Morgen kam früh. Es stand erneut das Puppentraining an, gefolgt von Sprint- und Hindernisübungen (die Lieblingsdisziplin der SLRG Reiden, natürlich nicht). Auch an diesem Tag regnete es. Daher verlagerten wir das Krafttraining in das Café des Campingplatzes. Der Boden war rutschig und der Wind so stark, dass sogar Stühle umfielen. Gestern Abend war Daniela unserer Gruppe beigetreten und übernahm am Nachmittag das Training. Es stand Beachflags auf dem Programm. Doch gerade als wir starten wollten, fing es heftig an zu regnen. So machten wir einen kurzen Zwischenstopp in unserem Bus, um nicht völlig durchnässt zu werden. Als das Wetter etwas besser wurde, ging es ab in den Sand. Nach dem Beachflags kam der Teil im Wasser. Wir schnappten uns unsere Surfskis und Boards. Daniela gab uns eine kurze Anweisung, worauf wir achten sollten, und das Training begann. Zum Abschluss schauten wir uns noch die Technik für die Openwater-Schwimmdisziplinen an. Den Abend verbrachten wir mit dem Spielen von Gesellschaftsspielen.

Freitag, 14. April

Mit dem Tag brach auch schon unser letzter Tag in Biscarrosse an. Morgens bewerteten wir uns ein letztes Mal im Pool aus, wobei wir uns auf Technik, Ausdauer und Puppe konzentrierten. Anschließend folgte eine Yoga-Einheit. Danach bereiteten wir noch einmal gemeinsam eine Mahlzeit zu. Am Nachmittag absolvierten wir unser letztes Training am Strand. Nun hieß es Duschen, Packen und Aufräumen. Leider spielte das Wetter nicht mehr mit und es regnete in Strömen. Ein Teil unserer Gruppe musste unseren Anhänger für die Rückfahrt vorbereiten. Nach dem Reinigen des Bungalows durften wir zum Leiterbungalow gehen, wo es Burger gab. Nach dem Abendessen hieß es Abschied nehmen vom Campingplatz. Mit wunderbaren Erinnerungen und gestärkten Freundschaften traten wir die Heimreise an.

Der Bericht wurde geschrieben von TallMi und MiniMi Bühlmann.



Trainingslager 2023 / 06. April - 14. April 2023 / Autorinnen: Tina & Nadina Bühlmann

Speedlifesaving 2023

Wir konnten auch dieses Jahr mit zwei Teams in Brugg starten und auf die halbe Distanz unser Können zeigen. Nach einem schweren Start im Hindernis steigert sich dies jedoch und alle waren zufrieden mit ihren Leistungen.

Die Disziplinen gingen schnell voran und schon bald kam die letzte Disziplin mit Linethrow dran. Als auch diese erfolgreich gemeistert wurde, konnten wir endlich aufbrechen und Richtung Turnhalle fahren, wo wir etwas Essen gingen. Es gab Asiatische Nudeln und nach einer sehr epischen Siegerehrung gab es auch noch ein Dessert in Form von Mango Creme.

Auf der Heimfahrt gab es dann jedoch trotzdem noch ein kleines Lusthüngerchen und so gönnten wir uns nach diesem anstrengenden Tag ein Mc Flurry, wohl verdient muss man dazu sagen!



Speedlifesaving / 22. April 2023 / Autorin: Carlina Tschudi

Herzlich Willkommen

Eli Benjamin

geboren am 25. April 2023



Sohn von Selina Luternauer und Aaron Helvin

*Die SLRG Reiden
wünscht der Familie alles Gute!*

Impressionen Openwater Training



Openwater Training / 1. Juni 2023 / Autorin: Ramona Vogel

Victorinoxcup 2023

Am Freitagnachmittag ging es vollbeladen ab in Richtung Brunnen. Auf dem Campingplatz in Nähe des Wettkampfes mussten wir dann das Zelt aufstellen, was sich als schwieriger als erwartet herausgestellt hat, jedoch bekamen wir Hilfe von anderen Sektionen. Dafür waren wir sehr dankbar. Um 18 Uhr brachen wir dann auf in Richtung Beachfeld, wo am heutigen Abend noch das Beachfags stattfinden sollte. Die Damen fingen an, jedoch erreichte niemand den Final. Bei den Herren lief es da eindeutig besser und Florian und Thomas konnten sich den 3ten & 2ten Platz ausmachen.

Auf diese starke Leistung (und natürlich wegen grossem Hunger) gab es Pizza zum Abendessen auf den Zeltplatz. Unsere Nacht war sehr kuschelig zu siebt in dem Zelt, aber auch einmal eine Erfahrung wert. Am nächsten Morgen starteten wir mit dem Oceanteil. Für einige war es das erste Mal auf Ski und Board an einem Wettkampf und entsprechend konnten sicherlich alle gute Erfahrungen sammeln. Da ein Gewitter herannahte mussten die Disziplinen zusammengeschoben werden und die Pausen verkürzt, was ein bisschen Hektik in das Ganze brachte, jedoch lohnte es sich spätestens, als wir alle zusammen beim Abendessen sassen und nach dem anstrengenden Tag die Bäuche vollschlagen konnten. So brachen wir Müde wieder auf nach Hause am späten Abend.



Jugendwettkampf und Grillieren

Schönes Wetter, gute Laune und viel Spass am diesjährigen
Plauschwettkampf der Jugend am 16. Juni.

Vielen Dank an alle Helfer und euer zahlreiches Erscheinen 😊

- Joel 🐬

Lifesaving Trophy Sempach 2023

Am 17. Juni fand in Sempach wie alle Jahre der Openwater Wettkampf statt. Dieses Jahr zwar eher in einer kleineren Runde, dafür mit um so mehr Erfolgen für die Reidner. Im Beachflags konnten sich die Athleten gleich am Anfang viele Podestränge ergattern. Die Herren belegten vom 4.-1. Platz das ganze Podest und bei den Damen wurde der 3. & 1. Rang erreicht. Dann ging es zügig mit Boards voran. Auch dort glänzten unsere Sportler. Bei den Teamdisziplinen konnten wir uns auch immer Podestplätze erzielen. Und das ganze ohne Pause, da es durch den kleinen Rahmen erst recht zügig vorwärts ging. So waren die Podestplätze am Schluss sichergestellt und die Herren erreichten den 2. Platz und die Damen den 1. Auf diesen Sieg wurde natürlich noch angestossen.



Wettkampf Grenchen 2023

Am 24. Juni 2023, an einem Samstag, fand der Wettkampf in Grenchen statt. Top motiviert trafen wir uns um 9:30 Uhr auf dem Badi Parkplatz in Reiden und fuhren los Richtung Grenchen. In der Badi in Grenchen angekommen, suchten wir uns zuerst einen Platz und stellten **unser neues SLRG-Zelt** auf. Kurz nach unserer Ankunft begaben wir uns zum Einschwimmen. Es waren viele Teams, unter anderem aus Bern, Baden-Brugg, Grenchen und sogar aus Wil am Wettkampf mit dabei. Die erste Disziplin, Hindernis Staffel, wurde schon ein paar Tage vorher abgesagt. Es nahmen nämlich 95 Teams am Wettkampf teil. Danach startete die erste Disziplin, die Gurtretter Staffel. Nach der Gurtretter Staffel folgte die Rettungs - und die Puppen Staffel. Für die Jugend war dies die letzte Staffel im Wasser. Dazu folgte noch das Rettungsball werfen. Die Damen und Herren hatten jedoch noch zwei Disziplinen mehr. Die Jugend feuerten in dieser Zeit das Damen und Herren Team an bei der Rettungsleinenstaffel und Rettungsbrettstaffel.

Nach dem wir alle Disziplinen hatten, assen wir Pizza und um 19:00 Uhr war dann die Rangverkündigung. Das Herren Team kam auf den 2. Platz. Bei den Damen und der Jugend reichte es nicht auf das Podest. Das Damen Team kam auf den 8. Platz und die Jugend auf den 21. Platz. Nach der Rangverkündigung packten wir unser Material zusammen und assen alle noch ein Stück der gewonnenen Spitzbuben. Bevor wir uns auf den Heimweg machten, spielten wir noch ein bisschen Beach Volleyball. Somit war dieser Wettkampftag auch schon zu Ende und wir machten uns alle auf den Heimweg.



Sommerevent in der Badi Reiden mit Besuch der SLRG Sempachersee



«Was ist besser als nur Schwimmen? Natürlich Schwimmen mit anschliessendem Grillieren»

Zum Sommerstart besuchten uns Mitglieder der SLRG Sempach im Training. Der Part im- und ums Wasser war sehr abwechslungsreich gestaltet und hatte für jeden etwas dabei. Jedenfalls genossen alle die Abkühlung an diesem hitzigen Sommertag. Beim gemütlichen Grillieren liessen wir dann den Abend ausklingen.



Jugendvereinscup 2023



JUGEND-VEREINS CUP 2023

- Wann:** 20. Oktober 2023
- Wo:** Hallenbad Reiden
- Zeit:** Anmeldung ab 17.30 Uhr,
Wettkampf ab 18.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr

Wie jedes Jahr sind alle Kinder- und Jugendmitglieder herzlich eingeladen sich in unterschiedlichen Disziplinen miteinander zu messen.

Wir bitten die letztjährigen Sieger, ihre Pokale bis am [06.10.2023](#) im Training abzugeben.

Wir freuen uns auf euch!

Eure KIGRU- und Jugendleiter



- Infos folgen auf der Homepage
- **Versicherung ist Sache des Teilnehmers**

Jugendvereinscup / 20. Oktober 2023 / Autorin: Gerda Hermann

Jugend- und Kigrutraining am Schwimmen bei Kerzenlicht

Die kühleren und regnerischen Tage im Herbst machen Lust auf einen gemütlichen Abend im Hallenbad. Wir freuen uns, auch in diesem Jahr am Schwimmen bei Kerzenlicht wieder ein Jugend- und Kigrutraining durchzuführen. :)

Wann: Samstag, 4. November 2023

Wo: Badi Reiden

Kigrutraining: 19.00 - 20.00 Uhr

Jugendtraining: 20.15 - 21.15 Uhr

Falls ihr eure Freunde zum Training mitbringen möchtet,
sind diese bei beiden Trainings herzlich willkommen.



Schwimmen bei Kerzenlicht / 04. November 2023 / Autorin: Ramona Vogel

Schwimmen bei Kerzenlicht

4. November 2023

18:00 - 00:00 Uhr
Hallenbad Reiden



Eintritt

Erwachsene: Fr. 12.-

Kinder: Fr. 8.-

Schnuppertraining

Kinder (7-11 J.): 19:00 - 20:00 Uhr

Jugend (11-16 J.): 20:15 - 21:15 Uhr



Für feine Verpflegung ist gesorgt.

www.slrGREIDEN.ch

Schwimmen bei Kerzenlicht / 04. November 2023 / Autorin: Ramona Vogel

Waldweihnachten

- Datum:** Freitag, 15. Dezember 2023
- Ort:** Wir wandern gemeinsam zur Jägerhütte der Jagdgesellschaft
- Treffpunkt:** Schulhaus Reidermoos
18.00 Uhr: KiGru und Jugendliche
19.30 Uhr: Erwachsene
- Rückkehr:** ca. 21.00 Uhr
- Verpflegung:** Aus dem Rucksack
Ein Grillrost und Getränke stehen zur Verfügung!
- Anmeldung:** Bis Donnerstag, 14. Dezember, an Joel
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer

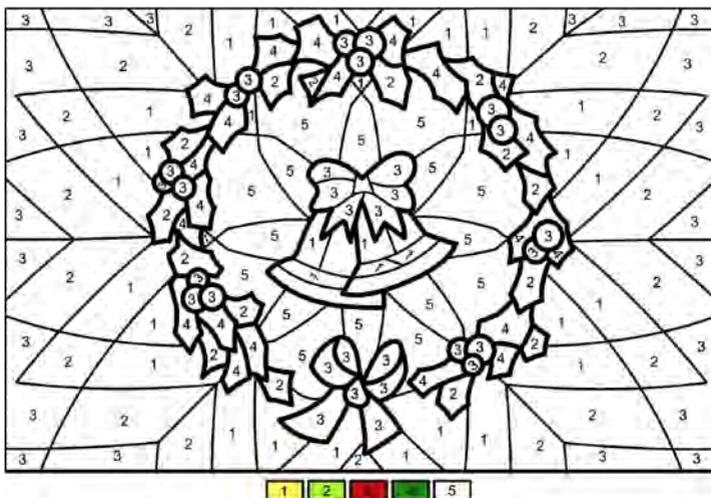


Bei zweifelhaftem Wetter wird bis Freitagmittag auf unserer Vereinswebseite bekanntgegeben, ob die Waldweihnachten stattfinden.

Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein!

Bis bald,

Nicole und Joel



Anmeldung Skiweekend 23./24. März 2024

Ihr wollt Powder?
Ihr wollt breite Pisten?
Ihr wollt leere Pisten?
Ihr wollt Après-Ski?
Ihr wollt ein tolles Weekend?
Ihr wollt Skifahren?
Ihr wollt Snowboarden?
Ihr wollt Party?

Wenn du eine oder mehre Fragen mit Ja beantwortest,
dann musst DU mitkommen ;-).

Skigebiet: Adelboden- Lenk , dänk!
Unterkunft: Berghaus Hahnenmoospass, 3715 Adelboden
(Anreise via Lenk)
Preis: 100 CHF Übernachtung, inklusive Halbpension
130CHF / 2 Tage Skipass

Anmeldung bis
15. Januar 2024
via QR-Code



Unsere nächsten Kurse

Brevet Basis Pool

Datum:	20./21. und 27. Oktober 2023
Kurszeiten:	Freitag, 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr Samstag, 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr
Kursort:	Hallenbad Reiden
Kosten:	140 Fr. exkl. Hallenbad Eintritt. (Aktivmitglieder der SLRG Reiden erhalten Rabatt)
Voraussetzung:	Ab vollendetem 12. Lebensjahr Personen, die sich sicher im Wasser bewegen können.
Anmeldeschluss:	8. Oktober 2023

BLS-AED SRC Refresher

Datum:	Samstag, 28. Oktober 2023
Kurszeit:	8.30 Uhr bis 11.30 Uhr
Kursort:	Aula, Schulhaus Johanniter 4, 6260 Reiden
Kosten:	110 Fr. (Aktivmitglieder der SLRG Reiden erhalten Rabatt)
Voraussetzung:	Der Teilnehmer verfügt über einen BLS-AED-SRC-Komplettkurs im Status gültig oder sistiert
Anmeldeschluss:	16. Oktober 2023

BLS-AED SRC Komplettkurs

Datum:	Samstag, 28. Oktober 2023
Kurszeit:	13.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Kursort:	Aula, Schulhaus Johanniter 4, 6260 Reiden
Kosten:	150 Fr. (Aktivmitglieder der SLRG Reiden erhalten Rabatt)
Voraussetzung:	Vollendetes 12. Altersjahr
Anmeldeschluss:	16. Oktober 2023

Jugendbrevet

Datum	3. November 2023 – 1. Dezember 2023
Kurszeiten	Freitag, 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Kursort	Hallenbad Reiden
Kosten	100 Fr. exkl. Hallenbad Eintritt
Voraussetzung:	Jugendliche zwischen vollendetem 10. und 16. Lebensjahr, welche den Wassersicherheitscheck WSC (Purzelbaum ins Wasser, 1 Minute an Ort treten, 50 Meter schwimmen) bestanden haben.
Anmeldeschluss:	22. Oktober 2023

Adressen / Kontakt

Präsident	Pascal Muther Obere Wiese 12, 6020 Emmenbrücke	079 428 76 91 info@slrgreiden.ch
Technische Leiterin	Nicole Frei Bognau 13, 6216 Mauensee	077 412 37 18 tl@slrgreiden.ch
Kurse	Brigitte Hodel Farnweg 3, 4805 Brittnau	062 751 63 02 ab 2015 Uhr kurse@slrgreiden.ch
Jugendverantwortlicher / J&S Coach	Joel Erni Vogelherdstrasse 15, 9016 St. Gallen	079 713 51 01 jugend@slrgreiden.ch
KiGru-Leiterin	Gerda Hermann-Müller Rebstockstrasse 10, 6017 Ruswil	079 649 32 19 gerda_hermann@bluewin.ch
Material-Verantwortliche	Petra Schwerzmann Rosikonrain 5, 6260 Reiden	062 599 21 36 pschwerzmann@gmx.ch
Kassierin	Noemi Dörig Bergackerweg 2, 4802 Strengebach	077 446 45 33 finanzen@slrgreiden.ch
	Schwimmbad Kleinfeld Reiden	062 758 18 28
	Schwimmbad Stämpfel Nebikon	062 756 25 13

Trainingszeiten Freitag

	Sommer (01.06. bis 30.09.)	Winter (01.10. bis 30.05.)
Kindergruppe	17:15 - 18:00 Uhr 18:00 - 18:45 Uhr	17:15 - 18:00 Uhr 18:00 - 18:45 Uhr
Jugendgruppe	18:30 - 19:30 Uhr	18:30 - 19:30 Uhr 19:30 - 20:30 Uhr
Erwachsene	19:00 - 19:45 Uhr	20:00 - 21:30 Uhr
Badeschluss Sommer	Im Sommer ist die Badi um 20:00 Uhr zu verlassen.	
Badeschluss Winter	Im Winter ist die Halle um 21:30 Uhr zu verlassen. Die Badi schliesst um 21:45 Uhr	
Rettungsfreitauchen	Das Erwachsenenentraining am ersten Freitag im Januar, April, Juli und Oktober beinhaltet überwiegend Übungen mit der Freitaucher-Ausrüstung. (Flossen, Taucherbrille und Schnorchel)	

Impressum

Herausgeber / Redaktion	SLRG Sektion Reiden
Webauftritt / e-Mail	www.slrgreiden.ch / reiden@slrg.ch
Beiträge H20	h2o@slrgreiden.ch / Einsendeschluss fürs nächste H20: 31. Dezember 2023
Erscheinung	2 Ausgaben jährlich (1x im Winter und 1x im Herbst)
Auflage	175
Bankverbindung	IBAN: CH53 0900 0000 6003 0406 2