

Team Sonnwende Training

Motto: Wer Zeit hat, kommt & wir lernen voneinander!

Bei uns stehen Gemeinschaft, Spass und gegenseitige Unterstützung im Vordergrund. **Unsere Trainings werden nicht von professionellen Trainer:innen geleitet**, wir profitieren vom Wissen aller Mitglieder. Alle sind herzlich eingeladen, auch selbst einmal ein Training zu übernehmen. Der jeweils aktuelle Trainingsplan ist jederzeit auf unserer Website abrufbar.

www.team-sonnwende.ch

An und Abmeldung, über WhatsApp Umfrage!

Schwimmtraining – Start ab Oktober:

Ort: **Hallenbad Eglisee**

Wir haben dreimal pro Woche eine Bahn für uns reserviert:

- **Dienstag: 07:00 – 08:00** Uhr
- **Donnerstag: 07:00 – 08:00** Uhr
- **Freitag: 12:00 – 13:00** Uhr

Am Freitag besteht zusätzlich die Möglichkeit, im Anschluss ein Koppeltraining zu machen, eine Laufrunde durch die Langen Erlen. Die Umkleiden im Eglisee können dafür genutzt werden.

Abonnemente für Gartenbäder, Hallenbäder müsst ihr Persönlich kaufen **<https://shop.e-guma.ch/sportanlagen-basel/de/tickets>**

Tipp: Für Grundlagen- und Technikverbesserung können Vereinsmitglieder bei Aqualetics in Birsfelden professionelle Schwimmkurse buchen – mit 20 % Rabatt.

www.aqualetics.ch Normale Anmeldung, bitte mit dem Vermerk Team Sonnwende.

Radtraining – von April bis Oktober:

Nur bei trockenem Wetter

- **Montag: 18:00** Uhr kleine Ausfahrt (ca. **1,5 Std.**)
- **Samstag: 09:00** Uhr längere Ausfahrt (ca. **3 Std.**) mit Kaffeepause, wenn sich unterwegs etwas Passendes anbietet.

Lauftraining – ganzjährig:

- **Mittwoch: 19:00 Uhr**
- Streckenlänge im Wechsel: 8–10 km oder 12–15 km
- Zu Beginn laufen wir eher moderat, um gemeinsam aufzubauen.
- Möglichkeit für schnelle und gemütliche Gruppe aufteilen.

Treffpunkt:

- Lauf- & Radtraining: Auf dem Wolf 45
- Schwimmtraining: Hallenbad Eglisee.