

Athletik Stützpunkttraining U12/U14/U16 Region SG Oberland – Athletik- und Krafttraining Wintersaison 2024/2025

- Wann:** Freitags 16:30 – 17:45/18:00, bei mehr als 10 Teilnehmern 2. Gruppe
(Freitags 15:15-16:30 Uhr)
- Dauer:** 15.11.2024 – 04.04.2025; es finden 20 Trainingseinheiten statt.
- Wo:** Gymnastikraum Physio Ost AG, Hauptstrasse 27, 9477 Trübbach
- Wer nimmt teil:** Motivierte Nachwuchs-Athletinnen und -Athleten (U12/U14/U16) aus dem Verbandsgebiet von Ostschweiz Athletics, die regelmässig an den Stützpunkttrainings teilnehmen wollen. Offen für lizenzierte und nicht lizenzierte Athletinnen und Athleten von OA- und ATV-/SGTV-/LLV-Mitglieder-Vereinen.
- Wer leitet es:** Kerstin Metzler (Bewegungswissenschaftlerin ETH, J & S Kindersport), Jakob Karlson (Trainer, Stürmer UHC Sarganserland 1. Liga), Manuel Pleisch (Physiotherapeut, Athletiktrainer) und weitere Trainer.
- Trainingsangebot:** Es wird ein vielseitiges, alters- und stufengerechtes Athletik- und Krafttraining zur Verbesserung der leichtathletikspezifischen Bewegungsmuster angeboten. Unter der Leitung spezifisch ausgebildeter Trainerinnen und Trainern sowie Sportphysiotherapeuten profitierst du von optimalen Bedingungen. Das Training ist als Ergänzung zum Vereinstraining gedacht.

Kosten für Teilnehmende, welche Mitglied in einem Verein sind, welcher einem der folgenden Verbände angeschlossen ist: Ostschweiz Athletics, ATV, SGTV, LLV:

- pro Athletin/Athlet CHF 200.- (10.- pro Trainingseinheit)

Kosten für Teilnehmende ohne Verein bzw. für Mitglieder eines Vereins, der keinem der oben gelisteten Verbände angeschlossen ist:

- CHF 300 pro Athletin/Athlet

Wie bewerbe ich mich?

Über folgenden Link bis spätestens am 06. Oktober 2024:

<https://forms.gle/mnWkCwMEmH4mwkwb8>

Eine Rückmeldung, ob du aufgenommen wirst, bekommst du bzw. dein Heim-Trainer/deine Heim-Trainerin bis Mitte Oktober 2024

Trainingsplan SG Oberland – Athletik- und Krafttraining

Fr	15.11.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	22.11.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	29.11.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	06.12.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	13.12.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	20.12.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	03.01.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	10.01.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	17.01.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	24.01.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	31.01.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	07.02.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	14.02.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	21.02.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	28.02.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	07.03.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	14.03.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	21.03.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	28.03.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	04.04.2025	Training (U12 + U14 + U16)
6.-12. April 2025: Trainingslager in Tenero (separate Anmeldung)		

Kontakte:

 Alex Gschwend a.gschwend@ostschweiz-athletics.ch

 Kerstin Metzler stuetzpunkt_kraft@ostschweiz-athletics.ch

 Andrea Einspieler 076 384 66 03 gs@ostschweiz-athletics.ch