

Stützpunkttraining U14/U16 SG Oberland Mehrkampf Wintersaison 2024/2025 – Training am Samstag-Vormittag

- Wann:** Samstags 09:30 – 12:00 Uhr
- Dauer:** Dauer: 2.11.2024 – 22.03.2025, es finden ca. 18 Trainingseinheiten statt.
- Wo:** Regionale Sportanlage Ried in Sargans und Sporthalle Badrieb Bad Ragaz
- Wer nimmt teil:** Motivierte Nachwuchs-Athletinnen und -Athleten (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- sowie ATV-/SGTV-/LLV-Mitglieder-Vereinen zu gleichen Konditionen.
- Wer leitet es:** Urs Bruggmann (Trainer C Swiss Athletics), Thomas Klauser (J+S- Leiter), Hansjörg Heeb (J+S-Leiter), Paul Kalberer (J+S-Leiter), Michael Keel (J+S-Leiter)
- Trainingsangebot:** Es wird ein vielseitiges, alters- und stufengerechtes (Mehrkampf-)Training angeboten. Unter der Leitung spezifisch ausgebildeter Trainerinnen und Trainern 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:

- CHF 180.- pro Athletin/Athlet (10.- pro Trainingseinheit)

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

- CHF 280.- pro Athletin/Athlet

Wie bewerbe ich mich?

Über folgenden Link bis spätestens am 06.Oktober 2024

<https://forms.gle/XFD8whKKT4XkpsNU9>

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

- **Kontakt:** Alex Gschwend a.gschwend@ostschweiz-athletics.ch

Trainingsplan Sargans/Bad Ragaz

Sa	02.11.2024	Training (U14 + U16)	Sargans
Sa	16.11.2024	Training (U14 + U16)	Bad Ragaz
Sa	23.11.2024	Training (U14 + U16)	Bad Ragaz
Sa	30.11.2024	Training (U14 + U16)	Bad Ragaz
Sa	07.12.2024	Training (U14 + U16)	Sargans
Sa	14.12.2024	Training (U14 + U16)	Sargans
Sa	21.12.2024	Training (U14 + U16)	Sargans
Sa	11.01.2025	Training (U14 + U16)	Sargans
Sa	18.01.2025	Training (U14 + U16)	Sargans
Sa	25.01.2025	Training (U14 + U16)	Sargans
Sa	01.02.2025	Training (U14 + U16)	Sargans
Sa	08.02.2025	Training (U14 + U16)	Sargans
Sa	15.02.2025	Training (U14 + U16)	Bad Ragaz
Sa	22.02.2025	Training (U14 + U16)	Sargans
Sa	01.03.2025	Training (U14 + U16)	Sargans
Sa	08.03.2025	Training (U14 + U16)	Sargans
Sa	15.03.2025	Training (U14 + U16)	Bad Ragaz
Sa	22.03.2025	Training (U14 + U16)	Sargans
6.-12. April 2025: Trainingslager in Tenero (separate Anmeldung)			

Das OA-Team freut sich auf dich!

Kontakt: Urs Bruggmann, 079 501 83 45, stuetzpunkt_oberland@ostschweiz-athletics.ch