

## Stützpunkttraining U12/U14/U16 Region Rheintal – Athletiktraining - Training am Freitag-Nachmittag ab Wintersaison 2023/2024

---

<b>Wann:</b>	Freitag 16:00-17:30 Uhr 27. Oktober 2023 bis 22. März 2024 Es finden 16 Trainingseinheiten statt.
<b>Wo:</b>	Altstätten, Update-Fitness, Breite 49
<b>Wer nimmt teil:</b>	Motivierte Nachwuchs-Athletinnen und -Athleten (U12 - 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-Mitglieder-Vereinen zu gleichen Konditionen.
<b>Wer leitet es:</b>	ausgebildete Sport-Physiotherapeuten der Orthopädie St. Gallen AG
<b>Trainingsangebot:</b>	Es wird ein disziplinen-unabhängiges, vielseitiges, alters- und stufengerechtes Athletiktraining 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, der einem der folgenden Verbände angeschlossen ist: Ostschweiz Athletics, ATV, SGTV:**

- CHF 250.- pro Athletin/Athlet
  - Anteil Athletin/Athlet bzw. Eltern/Erziehungsberechtigte: CHF 150.-
  - Anteil Verein pro Athletin/Athlet: CHF 50.-  
(wird für Teilnehmende aus den Kantonen AI, AR, SG und FL von Ostschweiz Athletics übernommen)
  - Anteil Verband pro Athletin/Athlet: CHF 50.-

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

- CHF 350.- pro Athletin/Athlet
  - Anteil Athletin/Athlet bzw. Eltern/Erziehungsberechtigte: CHF 350.-

### **Wie bewerbe ich mich?**

Über diesen Link bis spätestens am 1. September 2023:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSerf1--oUixTKSWYzY-acQp2b5a\\_ZIIIGZwErqq2Z\\_nFQ8inA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSerf1--oUixTKSWYzY-acQp2b5a_ZIIIGZwErqq2Z_nFQ8inA/viewform?usp=sf_link)

Eine Rückmeldung, ob du aufgenommen wirst, bekommst du bzw. dein Heim-Trainer/deine Heim-Trainerin bis Ende September 2023.

Das OA-Team freut sich zusammen mit der Orthopädie St. Gallen AG auf deine Registrierung!

**Kontakt:** Andrea Einspieler, 076 384 66 03, [sekretariat@ostschweiz-athletics.ch](mailto:sekretariat@ostschweiz-athletics.ch)



### Trainingsplan Athletiktraining Altstätten

Fr	27.10.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	03.11.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	10.11.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	17.11.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	24.11.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	01.12.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	08.12.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	15.12.2023	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	22.12.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	12.01.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	19.01.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	26.01.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	01.03.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	08.03.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	15.03.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	22.03.2024	Training (U12 + U14 + U16)