



Stützpunkttraining U12/U14/U16 Altstätten – Athletik am Freitag-Abend ab Wintersaison 2024/2025

Wann: Freitag 16:00-17:30 Uhr (Zeiten können sich bei Bedarf noch leicht nach hinten verschieben → spätester Beginn 16:30 Uhr)
25. Oktober 2024 bis 04. April 2025
Es finden 16 Trainingseinheiten statt.

Wo: Altstätten, Update-Fitness, Breite 49

Wer nimmt teil: 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-/LLV-Mitglieder-Vereinen zu gleichen Konditionen.

Wer leitet es: Gianluca Hidber, ausgebildeter Sport-Physiotherapeut der Orthopädie St. Gallen

Trainingsangebot: Es wird ein disziplinen-unabhängiges, vielseitiges, alters- und stufengerechtes Programm angeboten. Im Athletiktraining wird die allgemeine funktionelle Leistungsfähigkeit trainiert. Dabei steht die Steigerung der Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination im Vordergrund. Das Training ist als Ergänzung zum Vereinstraining gedacht und ersetzt nicht das spezifische Leichtathletiktraining.

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

- CHF 160.- 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 160.- pro Athletin/Athlet

Wie bewerbe ich mich?

Über diesen Link bis spätestens am 6. Oktober:

<https://forms.gle/wF5uzUZYiG5LdB2a9>

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



Trainingsplan Athletiktraining Altstätten

Fr	25.10.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	08.11.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	15.11.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	22.11.2024	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	10.01.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	17.01.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	24.01.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	07.02.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	14.02.2025	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)
6.-12. April 2025: Trainingslager in Tenero (separate Anmeldung)		

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

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

Kontakt- und Abmeldungen: athletik@ostschweiz-athletics.ch