



**OSTSCHWEIZ  
ATHLETICS**



## Stützpunkttraining U12/U14/U16 Region Rheintal-Bodensee Sommersaison 2023 – Training am Freitag-Abend

---

- Wann:** Freitags 18:15 – 20:15 Uhr  
Dauer: 28.04.2023 – 22.09.2023
- Wo:** Sportanlage Kellen, Tübach
- 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- sowie ATV- und SGTV-Mitglieder-Vereinen zu gleichen Konditionen.
- Wer leitet es:** Mandy Aichinger (J+S-Leiterin), Daniel Mödlhammer (Trainer C Swiss Athletics), Nathalie Bosshard (J+S-Leiterin)
- 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:**

- CHF 100.- pro Athletin/Athlet
  - Anteil Athletin/Athlet bzw. Eltern/Erziehungsberechtigte: CHF 50.-
  - Anteil Verein pro Athletin/Athlet: CHF 25.-  
(wird für Teilnehmende aus den Kantonen AI, AR, SG und FL von Ostschweiz Athletics übernommen)
  - Anteil Verband pro Athletin/Athlet: CHF 25.- (Kostenübernahme durch Ostschweiz Athletics)

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

- CHF 200.- pro Athletin/Athlet
  - Anteil Athletin/Athlet bzw. Eltern/Erziehungsberechtigte: CHF 200.-

**Wie bewerbe ich mich?**

Über folgenden Link bis spätestens am 1. März 2023:

<https://www.ostschweiz-athletics.ch/stuetzpunkttraining>

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

Kontakt: Mandy Aichinger, 079 259 28 54, [stuetzpunkt\\_rheintal-bodensee@ostschweiz-athletics.ch](mailto:stuetzpunkt_rheintal-bodensee@ostschweiz-athletics.ch)



Medicalpartner

**APPENZELERLAND  
SPORT**

Ausbildungspartner



**OSTSCHWEIZ  
ATHLETICS**



## Trainingsplan Tübach

10. bis 16.04.2023 Trainingslager in Tenero (separate Anmeldung – Warteliste)			
Tag	Datum	Trainer	Trainingsangebot
Fr	28.04.2023	Daniel	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	05.05.2023	Nathalie	Training (U12 + U14 + U16)
Sa/So	20./21.05.23	Mehrkampfmeeting (U12 - Aktive) in Landquart GR	
Sa	27.05.2023	OA-Mehrkampfmeisterschaften (U12 - U16) in Tübach SG	
Fr	02.06.2023	Daniel	Training (U12 + U14 + U16)
So	04.06.2023	OA-Einkampfmeisterschaften (U12 - U16) in Herisau AR	
Fr	23.06.2023	Mandy	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	30.06.2023	Daniel	Training (U12 + U14 + U16)
Sa	08.07.2023 - Vormittag	Nathalie	Stützpunkttrainingstag (U12 + U14 + U16) in Filzbach GL
Sa	08.07.2023 - Nachmittag	Nathalie	Stützpunkttrainingstag (U12 + U14 + U16) in Filzbach GL
Fr	04.08.2023	Mandy	Training (U12 + U14 + U16) – Sommerferien-Training
Fr	11.08.2023	Mandy	Training (U12 + U14 + U16) – Sommerferien-Training
Fr	08.09.2023	Nathalie	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	15.09.2023	Mandy	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	22.09.2023	Mandy	Training (U12 + U14 + U16)