



**OSTSCHWEIZ  
ATHLETICS**



## **Stützpunkttraining U12/U14/U16 St. Gallen-Bodensee Wintersaison 2024/2025 – Training am Freitag-Abend**

---

- Wann:** Freitags 17:00 – 18:30 Uhr  
Dauer: 25.10.2024 – 04.04.2025, es finden 15 Trainingseinheiten statt.
- Wo:** Athletik Zentrum St. Gallen (AZSG)
- 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-/SGTV-/LLV-Mitglieder-Vereinen zu gleichen Konditionen.
- Wer leitet es:** Senta Cottinelli, Andrin Huber, Mandy Aichinger, Rasanaygam Joy, Antonia Gmünder und weitere Trainer
- 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 150.- 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 250.- pro Athletin/Athlet

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

Über folgenden Link bis spätestens am 06. Oktober 2024

**<https://forms.gle/yDmV3jpCatLKuXJ39>**

**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](mailto:a.gschwend@ostschweiz-athletics.ch)



Medicalpartner

**APPENZELERLAND  
SPORT**

Ausbildungspartner



**OSTSCHWEIZ  
ATHLETICS**



### Trainingsplan AZSG St. Gallen

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	29.11.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	06.12.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	20.12.2024	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	10.01.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	24.01.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	07.02.2025	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	28.03.2025	Training (U12 + U14 + U16)
Fr	04.04.2025	Training (U12 + U14 + U16)
6.-12. April 2025: Trainingslager in Tenero (separate Anmeldung)		

### Das OA-Team freut sich auf dich!

Kontakt: Senta Cottinelli; 079 324 57 07, [stuetzpunkt\\_stgallen-bodensee@ostschweiz-athletics.ch](mailto:stuetzpunkt_stgallen-bodensee@ostschweiz-athletics.ch)



Medicalpartner

**APPENZELI  
SPORT**

Ausbildungspartner