

Stützpunkttraining U12/U14/U16 Region Rheintal Sommersaison 2024 – Training am Freitag-Nachmittag

Wann:Freitag, 16:00 – 17:30 Uhr
Dauer: 19.04.2024 – 06.07.2024

Wo: Altstätten, Update-Fitness, Breite 49

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- und ATV-/SGTV-Mitglieder-Vereinen zu gleichen Konditionen.

Wer leitet es: Gianluca Hidber (ausgebildeter Sport-Physiotherapeut der Orthopädie St. Gallen AG) und weitere qualifizierte Trainerinnen und Trainer

Trainingsangebot: Es wird ein vielseitiges, alters- und stufengerechtes Leichtathletik-(spezifisches) Training angeboten. Unter der Leitung gut 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 (April – Juli)
 - 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:
 - AI, AR, SG: CHF 25.- (Kostenübernahme durch Ostschweiz Athletics)
 - FL: CHF 25.- (Kostenübernahme durch den LLV)

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

- CHF 150.- pro Athletin/Athlet (April – Juli)
 - Anteil Athletin/Athlet bzw. Eltern/Erziehungsberechtigte: CHF 150.-

Wie bewerbe ich mich?

Über folgenden Link bis spätestens am 1. März 2024:

<https://forms.gle/UFu3QEwBorbbczyV6>

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

Trainingsplan Rheintal

07. - 13.04.2024: Trainingslager in Tenero (bereits ausgebucht)		
Fr	19.04.2024	Athletiktraining (U12 + U14 + U16) in Altstätten SG
Fr	26.04.2024	Athletiktraining (U12 + U14 + U16) in Altstätten SG
Fr	03.05.2024	Athletiktraining (U12 + U14 + U16) in Altstätten SG
Sa	22.06.2024	Vormittag: Stützpunkttrainingstag (U12 + U14 + U16) in Filzbach GL
Sa	22.06.2024	Nachmittag: Stützpunkttrainingstag (U12 + U14 + U16) in Filzbach GL
Sa	06.07.2024	Vormittag: disziplinen-spezifisches Training (U12 + U14 + U16) in Schaan FL und «Zusammenzug Mittelstrecken» (U12 + U14 + U16) in Schaan FL (am Nachmittag) ²⁾
Sa	03.08.2024	Sommerferien-Training (U12 + U14 + U16) in Schaan FL ¹⁾
Sa	10.08.2024	Sommerferien-Training (U12 + U14 + U16) in Schaan FL ¹⁾
Fr	16.08.2024	Abend: Nachwuchsweekend (U12 + U14 + U16) in Rapperswil-Jona SG ¹⁾
Sa	17.08.2024	Vormittag: Nachwuchsweekend (U12 + U14 + U16) in Rapperswil-Jona SG ¹⁾

¹⁾ separate Anmeldung ab 1. Juni 2024 erforderlich;
Trainingsmöglichkeiten am Freitag und/oder Samstag

²⁾ vgl. separate Ausschreibung

Das OA-Team freut sich auf dich!

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