

1. Angebot Stützpunktraining Nachwuchs U14/U16 Winter

Liebe Athletinnen und Athleten,

Liebe Eltern, Vereinstrainerinnen und Vereinstrainer,

Das Regionale Leistungszentrum (RLZ) Schwyz-Glarus bietet folgende von den Kadertrainer geleitete Nachwuchs Stützpunktrainings an.

- Zielgruppe:** Talentierte U14-U16 Athlet*innen. Weitere Kategorien sind ebenfalls willkommen, wenn Platz vorhanden ist.
- Inhalt:** Grundlagen- und Disziplinentraining über alle leichtathletischen Disziplinen. Die Trainingsinhalte werden geplant und den Heimtrainern mitgeteilt.
- Trainer*innen** Markus Bucher (Dipl. Trainer Spitzensport, J+S Experte Leichtathletik)
Melanie Dobler-Schnyder (J+S Leiter Leichtathletik)
Martin Kuster (Speertrainer Regionalkader SZ+GL)
Silvan Kuster (J+S Leiter Leichtathletik)
Regula Sterki (Trainer B Swiss-Athletics)
Arsène Formaz (Trainer A Swiss-Athletics)
Raphael Holdener (Dipl. Trainer Leistungssport, J+S Experte Leichtathletik)
- Daten** Die Trainings finden zwischen **04.11.26 - 16.12.26 und 13.1.27 – 24.3.27** statt. Eine Fortsetzung im Sommer von April bis September ist in Lachen und Ibach geplant.

Zeit	Inhalt	Ort
Mittwoch, 13:30 – 15:30 Uhr	Mehrkampf: - Weit/Sprung allg. - Hürden / Sprint - Speer / Ball / Drehwurf - Athletische Grundlagen	Turnhalle Maihof, Schindellegi

- Kosten:** 150.- pro Semester, unabhängig der Anzahl Trainingsteilnahmen. Der Betrag wird nach Start des Angebotes in Rechnung gestellt.
- Durchführung:** Das Angebot wird nur durchgeführt ab einer Teilnehmerzahl von 5 Athlet*innen. Über die Durchführung des Angebotes wird im Oktober informiert.
- Teilnahme** Eine regelmässige Teilnahme wird vorausgesetzt.
- Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt online unter <https://forms.gle/rJQrZ1xMqVvozEU47> bis zum 14. Oktober. Wir behalten uns eine Selektion vor.