

1. Angebot Stützpunktraining Nachwuchs U14/U16 Sommer 2026

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 mit Interesse am Training aller leichtathletischen Mehrkampfdisziplinen. Weitere Kategorien sind ebenfalls willkommen, wenn Platz vorhanden ist.

Inhalt: Grundlagen- und Disziplinentraining über alle leichtathletischen Mehrkampfdisziplinen. 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
Silvan Kuster (J+S Leiter Leichtathletik)
Raphael Holdener (Trainer A Swiss Athletics, J+S Experte Leichtathletik)

Daten Die Trainings finden zwischen **1.4.26 – 1.7.26 und 12.8.26 - 16.9.26** statt.

Zeit	Inhalt	Ort
Mittwoch, 13:30 – 15:30 Uhr	Mehrkampf: - Sprung - Sprint und Hürden - Wurf - Athletische Grundlagen	Sportanlage Seefeld, Lachen

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 März informiert.

Teilnahme Eine regelmässige Teilnahme und Interesse am Training aller Disziplinen wird vorausgesetzt.
Die Absprache mit dem Heimtrainer ist obligatorisch.

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt online unter <https://forms.gle/nrkiC9madUoBkcfV6> bis zum 14. März. Wir behalten uns eine Selektion vor.