

# Mehrkampftraining NLZ Ostschweiz

---

- Wann:** Samstag, 09.30 – 11.30 Uhr vom 28.04.18 – 08.09.18 (genaue Daten siehe Trainingsplan)
- Wo:** Leichtathletikanlage Landhaus in Teufen
- Wer:** Motivierte Athletinnen und Athleten ab U16, die regelmässig am Samstag ins Training kommen (mind. 7 besuchte Trainings von 10 möglichen)



## **Trainingsangebot:**

Es wird ein vielseitiges, alters- und stufengerechtes Mehrkampftraining angeboten. Unter professioneller Leitung profitierst du von optimalen Trainingsbedingungen. Das Training ist als Ergänzung zum Vereinstraining gedacht. Nach Ablauf der Anmeldefrist wird ein Trainingsplan mit den Trainingsinhalten verschickt.

## **Trainerteam:**

René Wyler (NLZ Trainer, Diplomtrainer Swiss Athletics), Yves Zellweger (NLZ Trainer, Trainer B Swiss Athletics), Damian Zellweger (NLZ Trainer, Trainer B Swiss Athletics)

## **Kosten:**

CHF 120.00 (entspricht den beschlossenen CHF 15.00 / Training, 2 Training geschenkt)

**Durchführung ab mindestens 5 Athletinnen und Athleten.**

Wir freuen uns auf deine Anmeldung!

**Anmeldung bis am Sonntag, 22. April 2018 an:**

Beat Fäh  
Leitung NLZ Ostschweiz  
[b.faeh@nlz-ostschweiz.ch](mailto:b.faeh@nlz-ostschweiz.ch)

Sa	28.04.2018	Kaderzusammenzug Ostschweiz Athletics (St. Gallen)
Sa	05.05.2018	Mehrkampftraining (Teufen)
Sa	12.05.2018	IBL Länderkampf in Konstanz
Sa	19.05.2018	Pfingstwochenende kein Training
Sa	26.05.2018	Mehrkampftraining (St. Gallen)
Sa	02.06.2018	Mehrkampftraining (Teufen)
Sa	09.06.2018	Mehrkampftraining (Teufen)
Sa	16.06.2018	Mehrkampftraining (St. Gallen)
Sa	23.06.2018	Mehrkampftraining (Teufen)
Sa	30.06.2018	Mehrkampftraining (Teufen)
Sa	07.07.2018	Mehrkampftraining (Teufen)
Sa	14.07.2018	Sommerferien
Sa	21.07.2018	Sommerferien
Sa	28.07.2018	Sommerferien
Sa	04.08.2018	Sommerferien
Sa	11.08.2018	Sommerferien
Sa	18.08.2018	Mehrkampftraining (Teufen)
Sa	25.08.2018	OZB-Meeting Jona
Sa	01.09.2018	Mehrkampftraining (St. Gallen)
Sa	08.09.2018	SM Nachwuchs