

NLZ Ostschweiz kommt in deine Nähe – profitiere von einem tollen Training und erfahre spannende Inputs von Profis zum Leistungssport Leichtathletik

Du erfährst

.... wie ein solches Training am NLZ aussieht.

.... wie Spitzenathletinnen /-athleten leben und trainieren.

.... was es braucht, um eine nächste Salomé Kora, Selina Büchel, ein nächster Simon Ehammer oder Hugo Santacruz zu werden.

Im letzten Herbst wurde das Nationale Leistungszentrum Ostschweiz gegründet. Bereits in der Saison 17 / 18 wurden diverse Trainings organisiert, welche auf die Wintersaison 18 ausgebaut werden. Damit das NLZ Ostschweiz sein Angebot erweitern kann, ist es auf motivierte Athletinnen & Athleten sowie begeisterte Trainerinnen & Trainer angewiesen. Alle Angebote sind als Ergänzung zum Vereinstraining gedacht.

Daten / Ort:

Dienstag, 28.8.18, 18.15 Uhr: Sportplatz Rheinwiese - Schaan (FL)

Mittwoch, 29.8.18, 18.15 Uhr: Sportanlage Grünfeld - Jona

Dienstag, 04.9.18, 18.15 Uhr: Leichtathletikanlage Neudorf - St. Gallen

Ablauf Abend:

18.30 Uhr: Begrüssung

18.35 Uhr: WarmUp und Trainingssequenz

20.00 Uhr: Informationen zum Thema Leistungssport (von Athletinnen/Athleten und Trainer mit Spitzensporterfahrung)

20.30 Uhr: Ende der Veranstaltung

Kosten: gratis

Die Trainings sind für alle Athletinnen und Athleten der Kategorien U16 und älter offen. Das Leistungsniveau spielt dabei keine Rolle. Die Einheiten sind nicht disziplinspezifisch.

Wir freuen uns auf drei tolle Abende und hoffen auf grosse Trainingsgruppen & auf viele interessierte Eltern, Trainerinnen und Trainer.



Beat Fäh
Leiter NLZ



Yves Zellweger
Sportlerschule Appenzellerland