

Athletiktraining OrthoPhysio am NLZ Ostschweiz Saison 18/19

Wann:	Freitag von 17:30 bis 18:30 Uhr
Beginn:	2. November 2018 bis 6. April 2019, wöchentlich. (Sommerangebot folgt später.)
Wo:	Athletik Zentrum St. Gallen, Parkstrasse 2, 9000 St. Gallen
Wer nimmt teil:	Motivierte Athletinnen und Athleten ab U16, die regelmässig an diesen Athletiktrainings teilnehmen wollen. Eine Kaderzugehörigkeit ist keine Bedingung.
Wer leitet das Training:	Diplomierte Physiotherapeuten der Orthopädie St. Gallen, unseres Medical Partners.



Was ist dieses Athletiktraining:

Es ist ein Ergänzungstraining, welches das sportartspezifische Belastungs- respektive Anforderungsprofil in den Focus stellt. Besonders berücksichtigt werden Übungen aus den Bereichen: Olympisches Gewichtheben / Umgang mit der Langhantel, gymnastische Übungen mit Hilfsmitteln zur Steigerung der koordinativen Komponenten, aktive Beweglichkeitsübungen, Gleichgewichts- und Stabilitätsübungen (global und segmental) sowie «Core Stability».

Trainerteam der Orthopädie St. Gallen:

Christian Gutsell, Robin Staub, Fabian Kühne, Ursula Müller, Fritz Wagner

Kosten:

CHF 200.- pro Athletin/Athlet pro Saison. (Der Heimverein gibt dazu zusätzlich CHF 100.- pro Athletin/Athlet ans NLZ Ostschweiz. Ausserdem gibt Ostschweiz Athletics ebenfalls pro Athletin/Athlet aus dem Verbandsgebiet CHF 100.- als Unterstützung für die Arbeit des NLZ Ostschweiz.)

Wie melde ich mich an?

Es ist ganz einfach: Du gehst auf die NLZ Homepage. Dann auf die Seite Anmeldungen NLZ Trainings. Jetzt einfach auf den Athletiktraining Button drücken, kurz den kleinen Fragebogen ausfüllen und du bist dabei. (Bei grossem Interesse für dieses Athletiktraining müssen wir leider die Teilnehmerzahl auf 30 beschränken. Also, es gilt «first come, first served».)

Link zur Anmeldung:

<https://www.nlz-ostschweiz.ch/anmeldung-nlz-trainings/>

Das NLZ Ostschweiz und das Trainerteam der Orthopädie St. Gallen freut sich auf dich!

Beat Fäh
Leitung NLZ Ostschweiz
b.faeh@nlz-ostschweiz.ch