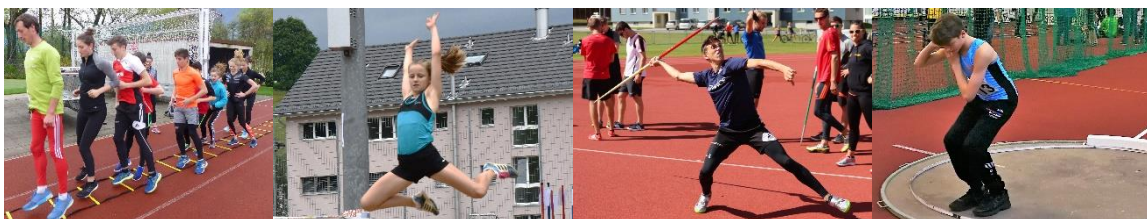


Mehrkampftraining

NLZ Ostschweiz Saison 18/19

Wann:	Jeweils Samstag von 11:00 bis 13:00 ab dem 3. November 2018 bis zum Saisonende.
Wo:	Athletik Zentrum St. Gallen (Sommerangebot wird später neu kommuniziert.)
Wer nimmt teil:	Motivierte Athletinnen und Athleten ab U16, die regelmässig an den NLZ Mehrkampftrainings teilnehmen wollen. Die Kaderzugehörigkeit ist keine Bedingung. Selbstverständlich wollen wir zusammen mit den Heimtrainern versuchen, so eine Kaderzugehörigkeit mittelfristig zu erreichen.
Wer leitet das Training:	René Wyler (NLZ Trainer, Diplomtrainer Swiss Athletics), Yves Zellweger (NLZ Trainer, Trainer B Swiss Athletics), Damian Zellweger (NLZ Trainer, Trainer B Swiss Athletics)



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.

Kosten:

Für die ganze Saison zahlt der Athlet, die Athletin 200.-. (Der Heimverein zahlt dazu zusätzlich noch 100.- pro Athlet ans NLZ. Ausserdem gibt Ostschweiz Athletics ebenfalls pro Athlet aus dem Verbandsgebiet 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 Mehrkampftraining Button drücken, kurz den kleinen Fragebogen ausfüllen und du bist dabei.

Link zur Anmeldung:

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

Das NLZ Trainerteam freut sich auf dich!

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