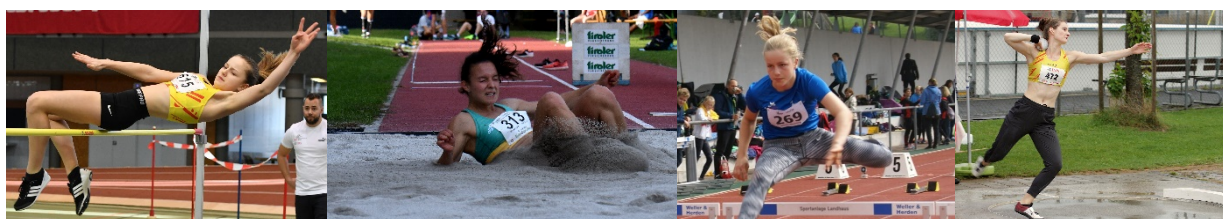


Mehrkampftraining Wintersaison

- Wann:** Samstags 11:00 – 13:00 Uhr
Dauer: 26.10.2019 – 28.03.2020 (genaue Daten siehe Trainingsplan)
- Wo:** Athletik Zentrum St. Gallen
- Wer nimmt teil:** Motivierte Athletinnen und Athleten ab U16, die regelmässig an den NLZ Mehrkampftrainings teilnehmen wollen. Die Kaderzugehörigkeit ist keine Bedingung.
- Wer leitet es:** René Wyler (NLZ Trainer, Diplomtrainer Swiss Athletics), Michael Höfer (NLZ Trainer, Trainer A Swiss Athletics), Yves Zellweger (NLZ Trainer, Trainer B Swiss Athletics), Damian Zellweger (NLZ Trainer, Trainer B Swiss Athletics), Hans Koller (NLZ Trainer, Trainer A 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.

Kosten:

- CHF 400.- pro Athletin/Athlet
 - Anteil Athletin/Athlet: CHF 200.-
 - Anteil Verein pro Athletin/Athlet: CHF 100.-
 - Anteil Verband pro Athletin/Athlet: CHF 100.-

Bei Bedarf werden wir das Training auch in der Sommersaison durchführen. Die Kosten dafür sind folgende: (Bedingung: bereits im Winter im Training dabei gewesen)

- CHF 100.- pro Athletin/Athlet
 - Anteil Athletin/Athlet: CHF 100.-
 - Anteil Verein pro Athletin/Athlet: CHF 0.-
 - Anteil Verband pro Athletin/Athlet: CHF 0.-

Wie melde ich mich an?

Via folgenden Link: <https://www.nlz-ostschweiz.ch/kurse>

- Angebot
 - Trainingsbetrieb
 - Sprinttraining «anmelden»

Das NLZ-Team freut sich auf dich!

Yves Zellweger
Leitung NLZ Ostschweiz
y.zellweger@nlz-ostschweiz.ch

Trainingsplan

Sa	26.10.2019	Mehrkampftraining
Sa	2.11.2019	Kaderzusammenzug Ostschweiz Athletics (St. Gallen)
Sa	9.11.2019	Mehrkampftraining
Sa	16.11.2019	Mehrkampftraining
Sa	23.11.2019	Mehrkampftraining
Sa	30.11.2019	Mehrkampftraining
Sa	7.12.2019	Mehrkampftraining
Sa	14.12.2019	Mehrkampftraining
Sa	21.12.2019	Mehrkampftraining
Sa	04.01.2020	Mehrkampftraining
Sa	11.01.2020	Mehrkampftraining
Sa	18.01.2020	Mehrkampftraining
So	19.01.2020	Brühler-Hallenmeeting in St. Gallen
Sa	25.01.2020	Mehrkampftraining
Sa	01.02.2020	Mehrkampftraining
Sa	08.02.2020	Mehrkampftraining
Sa	15.02.2020	SM-Elite in St. Gallen
So	16.02.2020	SM-Elite in St. Gallen
Sa	22.02.2020	SM-Nachwuchs in Magglingen
So	23.02.2020	SM-Nachwuchs in Magglingen
Sa	29.02.2020	Mehrkampftraining
Sa	07.03.2020	Mehrkampftraining
Sa	14.03.2020	Mehrkampftraining
Sa	21.03.2020	Mehrkampftraining
Sa	28.03.2020	Mehrkampftraining