

Liebe Vereinstrainer/innen

Das Nationale Leistungszentrum Nordwestschweiz ist bereits an der Planung des Kaderjahrgangs 2019/20 und der Ausarbeitung neuer Leistungsangebote, welche für alle Athletinnen und Athleten der Region Nordwestschweiz offen (Ausnahme Ergänzungstraining) und kostenlos sind.

Um im Oktober erfolgreich mit den neuen Angeboten starten zu können, findet am

Donnerstag, den 26. September von 19.00 – 20.30 Uhr in der LA-Halle Schützenmatte

eine Informationsveranstaltung für alle Vereinstrainer statt.

An diesem Anlass stellen die jeweiligen Projektleiter ihre Angebote vor und beantworten offene Fragen.

NLZ NWS Angebote 2019/20:

- **Langhanteltraining (Leitung: Isidor Fuchser)**
Vom Erwerben der Grundtechniken bis hin zur 1:1 Betreuung.
Nach einem Einstieg in Form einer Weiterbildungsveranstaltung für die Vereinstrainer/innen, wird Isidor die Athleten/innen und deren Heimtrainer vor Ort individuell betreuen (Coach the Coach).
Ziele: Unsicherheiten im Bereich Krafttraining ausmerzen, technisches Wissen vermitteln, etc.
- **Förderung Drehwürfe «Meili geht aufs Land» (Leitung: Daniel Louis Meili)**
Nach dem Motto «Meili geht aufs Land», wird der Projektleiter in den Vereinen nach Absprache regelmässige Trainingseinheiten zur Förderung der Drehwürfe (Diskus, Hammer) anbieten. Die Athleten/innen und deren Trainer werden in ihrem gewohnten Umfeld direkt unterstützt.
Ziele: neue Talente entdecken und für Drehwürfe begeistern, technisches Wissen vermitteln, neue Trainingsinputs vermitteln (Coach the Coach), etc.
- **Ergänzungstraining - Verletzungsprophylaxe (Leitung: Michael Müller)**
Individuelles Arbeiten mit einzelnen Kaderathleten/innen oder mit kleinen Gruppen.
Ziele: Schwachstellen erkennen und durch ergänzende Übungen beseitigen, resp. den Bewegungsapparat auf steigende Belastungen gezielt vorbereitet.
- **Ausbau offenes Stützpunkttraining (Diverse Trainingsleiter)**
Das offene Stützpunkttraining, welches vor allem am Samstagnachmittag angeboten wird, soll weiter ausgebaut werden.
Ziele: Förderung der Leichtathletik im Allgemeinen, Einbindung von Vereinstrainern/innen, erste Kontakte der U14 mit dem NLZ NWS, breites Angebot schaffen, etc.

Wir hoffen auf eine rege Beteiligung

Alain Wisslé
Chef Leistungssport NLZ NWS