



Programm

Kick-Off Kaderjahrgang 2019/2020

Datum: Samstag, 26. Oktober 2019

Ort: Leichtathletikhalle Schützenmatte / Basel

Zeit	Inhalt	Wer?										
13:00 Uhr	Begrüssung	Alain Wisslé										
13:05 Uhr	Informationen zum NLZ NWS Kaderbetrieb / Kaderzusammenzüge Magglingen / Medicalleistungen / offene Stützpunkttrainings / Rechte und Pflichten / Fragen - Antworten	Alain Wisslé Nicola Gentsch										
13:30 Uhr	Informationen Sportklassen, sowie Individuallösungen	Sandro Penta (Sportamt BS)										
13:50 Uhr	Vorstellungsrunde Kadertrainer – Kaderathleten Kennenlernen der Kadertrainer / Kennenlernen der Kaderathleten / Vorstellen des Kadertrainingsbetriebs / Kommunikationswege	Kadertrainer/innen, Vereinstrainer/innen und Kaderathleten/innen										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Sprint und Hürden</th> <th>Lauf</th> <th>Kugel, Diskus, Speer</th> <th>Hammer</th> <th>Sprung und Mehrkampf</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Claudine Müller</td> <td>Fritz Schmocker</td> <td>Ursi Jehle Nicola Müller</td> <td>Daniela Lachat</td> <td>Nicola Gentsch Fabienne Meerstetter</td> </tr> </tbody> </table>	Sprint und Hürden	Lauf	Kugel, Diskus, Speer	Hammer	Sprung und Mehrkampf	Claudine Müller	Fritz Schmocker	Ursi Jehle Nicola Müller	Daniela Lachat	Nicola Gentsch Fabienne Meerstetter	
Sprint und Hürden	Lauf	Kugel, Diskus, Speer	Hammer	Sprung und Mehrkampf								
Claudine Müller	Fritz Schmocker	Ursi Jehle Nicola Müller	Daniela Lachat	Nicola Gentsch Fabienne Meerstetter								
14:10 Uhr	Pause											
14:20 Uhr	Fototermin	Kaderathleten/innen Kadertrainer/innen										
14:35 Uhr	Erlebnisbericht und Interview Elena Debelic EYOF (Baku) / Jason Joseph WM (Doha)	Elena Debelic, Jason Joseph Claudine Müller (Interview)										
14:45 Uhr	Winforce – Präsentation	Manuel Stocker										
15:15 Uhr	Crossklinik – Swiss Olympic Medical Center Präsentation der Leistungen / Ablaufverfahren	Kathrin Ziegler (Crossklinik)										
Ende für alle Kaderathleten 2018/19												
	Praktischer Teil Crossklinik											
15:35 Uhr	Alle neuen Athleten/innen, sowie U16/18 freiwillig	Kathrin Ziegler (Crossklinik) Assistenten Crossklinik										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Core Training</th> <th>↔</th> <th>Blackroll</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Grundlagen und Wichtigkeit</td> <td></td> <td>Anwendung und Wissenswertes</td> </tr> </tbody> </table>	Core Training	↔	Blackroll	Grundlagen und Wichtigkeit		Anwendung und Wissenswertes					
Core Training	↔	Blackroll										
Grundlagen und Wichtigkeit		Anwendung und Wissenswertes										
16:20 Uhr	Ende Kick-Off	Alain Wisslé										

Mitnehmen

Alle, die ein Kadershirt haben, bringen dieses für das Kaderfoto mit.

Für den sportlichen Teil braucht ihr Sportkleider für drinnen. Die Crossklinik wird mit euch eine kleine Trainingseinheit durchführen. **Alle, die eine Blackroll besitzen sollen diese mitbringen.**

Bemerkungen

Eltern, Trainer/innen und Vereinsbetreuer sind herzlich dazu eingeladen dieser Informationsveranstaltung beizuwohnen.

Wer aus einem triftigen Grund nicht am Kick-Off teilnehmen kann, meldet sich ab!

alain.wissle@llz-nws.ch

