

## Anmeldung zum Fördertraining

Ja, ich melde mich fürs Fördertraining an.

Bitte die Anmeldung an den entsprechenden Trainer abgeben oder per Mail an [beat.hefti1978@gmail.com](mailto:beat.hefti1978@gmail.com) senden.

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon Privat \_\_\_\_\_

Handy Eltern: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Schulort: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

Ich melde mich für folgende Trainingstage an: \_\_\_\_\_

Unterschrift Eltern: \_\_\_\_\_

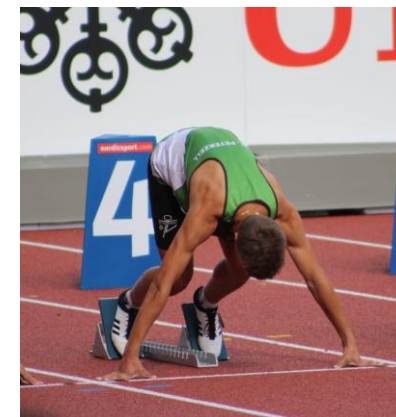
Bemerkungen: \_\_\_\_\_



**LEICHTATHLETIK  
TOGGENBURG**

## Einladung zum Probetraining

am Dienstag, 30.05.2023 oder Donnerstag, 01.06.2023



## Was ist die Leichtathletik Toggenburg?

Die Leichtathletik Toggenburg ist ein Verein, der Fördertrainings für Leichtathletik-Talente anbietet. Als mögliche Ergänzung zu den Stammvereinstrainings werden individuell abgestimmte Trainings angeboten.

Die Leichtathletik Toggenburg trifft verbindliche Abmachungen mit Eltern sowie Athleten und arbeitet professionell. Das Training der Leichtathleten ist sehr differenziert. Es nimmt auf Alter, Umfeld und Ausrichtung Rücksicht.

## Wie wird in der Leichtathletik Toggenburg trainiert?

Im Vordergrund steht ein gezielter Aufbau im Hinblick auf das Leistungstraining und leichtathletische Wettkämpfe. Es ist ein ausgewogener Mix aus Geschicklichkeit, Techniken der verschiedenen Disziplinen, Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Körperstabilität. Angeboten werden folgende Disziplinen: Sprint, Hürden, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstossen, Speerwurf, Ballwurf, Diskuswurf und Stabhochsprung.

## Wer trainiert in der Startergruppe?

In der Startergruppe werden leistungswillige Kinder ab ca. 10 Jahren behutsam auf spätere Aufgaben vorbereitet. Dieses Einsteigertraining findet einmal pro Woche statt:

*Dienstag: 17:00-18:45 Uhr, Sportanlage Necker*  
*Kosten: 500 CHF pro Jahr*

## Wer trainiert in der Leistungsgruppe?

In der Leistungsgruppe bieten wir für Jugendliche von 13-18 Jahren in enger Zusammenarbeit mit dem NLZ Ostschweiz folgende wöchentlichen Trainings an:

*Dienstag: 18:30-20:30 Uhr, Sportanlage Necker*  
*Donnerstag: 18:30-20:30 Uhr, Sportanlage Necker*  
*Kosten: 750 CHF pro Jahr für 1 Training*  
*1100 CHF pro Jahr für 2 Trainings*

Die Sportschüler besuchen in der Regel auch die Trainings ihrer Stammvereine. Mit diesen Trainings kommen die älteren Sportschüler auf drei bis sechs Trainings pro Woche.

## Anmeldung zum Schnuppertraining

Für das Schnuppertraining am Dienstag, 30.05.2023 oder Donnerstag, 01.06.2023 darfst du dich gerne bei Roman Keller (079 232 24 27, [keller\\_roman@outlook.com](mailto:keller_roman@outlook.com)) anmelden.

## Vorstand und Trainer

Präsidentin:	Elisabeth Anliker-Graf, Nesslau
Finanzverantwortung:	Werner Raschle, St. Peterzell
Aktuarin:	Seraina Schraner, Herisau
Sportlicher Leiter und Trainer:	Beat Hefti, Schwellbrunn
Trainer:	Joel Rüegg, Necker
Anlässe:	Roman Keller, Bächli-Hemberg

## Kontakt

[www.leichtathletik-toggenburg.ch](http://www.leichtathletik-toggenburg.ch)  
Sportlicher Leiter  
Beat Hefti  
079 346 25 12  
[beat.hefti1978@gmail.com](mailto:beat.hefti1978@gmail.com)

Präsidentin  
Elisabeth Anliker-Graf  
078 895 28 07  
[elisabethanliker@gmx.ch](mailto:elisabethanliker@gmx.ch)