



Gemeinsam mit dem LC Brühl Handball, dem RLZ Fürstenland und der Ostschweizer Handball Akademie (OHA) führt die UNITED school of sports in St.Gallen das Handball Leistungszentrum Ostschweiz. Das HLZ steht für hohe Akzeptanz und anspruchsvolles Training auf Leistungssportniveau. Grundsätzlich können die talentiertesten HandballerInnen der Region auf der Sekundarstufe I und II von diesem Angebot profitieren.

**Ziel**

Ergänzung zum Vereinstraining in der Ausbildung von talentierten HandballerInnen für eine spätere Spitzensportkarriere (Nationales Topniveau)

**Angebot**

- fachkompetentes Trainerteam um Cheftrainer Werner Bösch für Technik- und Konditionstraining
- Erhöhung der Trainingseffizienz durch den Einsatz leistungsunterstützender Trainingsmittel
- Regelmässiges Trainingsfeedback an die HeimtrainerInnen
- Gezieltes Arbeiten in kleinen Gruppen

**Trainingstage**

Mittwoch, 8.45-10.00 Uhr SEK II - - - 10.20-11.40 SEK I  
 Donnerstag, 7.30-08.45 Uhr SEK II - - - 10.20-11.40 SEK I

**Trainingsort**

Athletik Zentrum St.Gallen,  
 Parkstrasse 2, 9000 St.Gallen

**Partner**





**Kosten**

**Interesse am HLZ**



- Zugehörigkeit zu einem Leistungsteam (Elite oder höher)
- Perspektive für eine nationale/internationale Laufbahn
- Swiss Olympic Talents Status
- Bereitschaft für mindestens 7 Trainingseinheiten pro Woche
- Empfehlung durch den Verein/Verband
- Kurz- und mittelfristige Trainings- und Wettkampfplanung
- TeamplayerIn

- Training 1x pro Woche: CHF 600.00 pro Jahr
- Training 2x pro Woche: CHF 1000.00 pro Jahr

**SportlerIn**

Name: Vorname:

Strasse: PLZ/Ort:

Tel. Privat: Tel. Mobile:

Geb. Datum: E-Mail:

Verein: Team/Liga:

Mitglied Nationalmannschaft: Ja  Nein

**VereinstrainerIn**

Name: Vorname:

Mail: Tel. Mobile:

Bitte an folgende Adresse schicken:

Sek I: Rookiesverantwortliche(r) Verein

Sek II: UNITED school of sports, Lagerstrasse 16, 9000 St.Gallen

☛ Der Athletenbetreuer des HLZ wird sich mit Ihnen in Verbindung setzen. Besten Dank für Ihr Interesse.