



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO  
Office fédéral du sport OFSPO



# Disziplinengruppenmodule

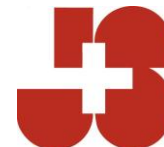
## *Modules des disciplines*





Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO  
Office fédéral du sport OFSPO



Willkommen im / *Bienvenue au*

# Modul Mittel-Langstrecken St. Moritz





- Wer bin ich? *Ein 33ig jähriges Berner Modi mit dem Namen Anita Weyermann.*
- Meine Erfahrungen als Athlet, Trainer, etc... *15 Jahre Mittel- und Langstreckenläuferin.*  
*Meine Hobbys heute: Begeisterte Hobbysportlerin und Mittel- und Langstreckentrainerin.*  
*Mein Beruf: Radio Journalistin 75% und Sportcoach 25%.*
- In welchem Segment bin ich tätig? *Mittel- Langstreckenläuferinnen und U16 Knaben der GGBern.*
- Meine Erwartungen für diesen Kurs? *Euch motivieren anschließend möglichst viele Jugendliche mit Eurem Sportangebot zu begeistern.*



- Wer bin ich? *Markus Hacksteiner, 47, wohnhaft in Windisch*
- Meine Erfahrungen als Athlet, Trainer, etc...  
*Wettkämpfe von 800m bis 5000m, Cross  
Teilnahme an Olympischen Spielen, WM, EM  
Athleten mit Qualifikationen für WM, LK und CISM WM.*
- In welchem Segment bin ich tätig?  
*Trainer seit 20 Jahren, von Nachwuchs bis Leistungssportler*
- Meine Erwartungen für diesen Kurs?  
*Ich möchte Euch einen positiven „Kick“ für Euren Trainerjob verschaffen!*



- Wer bin ich? *Thomas Hürzeler, 51 Jahre, wohnhaft in Därligen*
- Meine Erfahrungen als Athlet, Trainer, etc... *Noch aktiver Berg- und Langstreckenläufer, Ausbildner J+S und Erwachsenensport, Ausbildungskader Lauf Swiss Athletics, Persönlicher Trainer von verschiedenen Athletinnen unterschiedlichem Alter und unterschiedlichen Distanzen*
- In welchem Segment bin ich tätig? *Swiss Athletics Nachwuchskader Bern (BLV), Regionales Trainingscenter Berner Oberland U12 – aktive, U16 Athletinnen, Leistungssport in den Gebieten Multisport, Marathon und Berglauf*
- Meine Erwartungen für diesen Kurs? *Motivierte Diskussionen und einen offenen Erfahrungsaustausch*



Alles beginnt mit einem Ziel



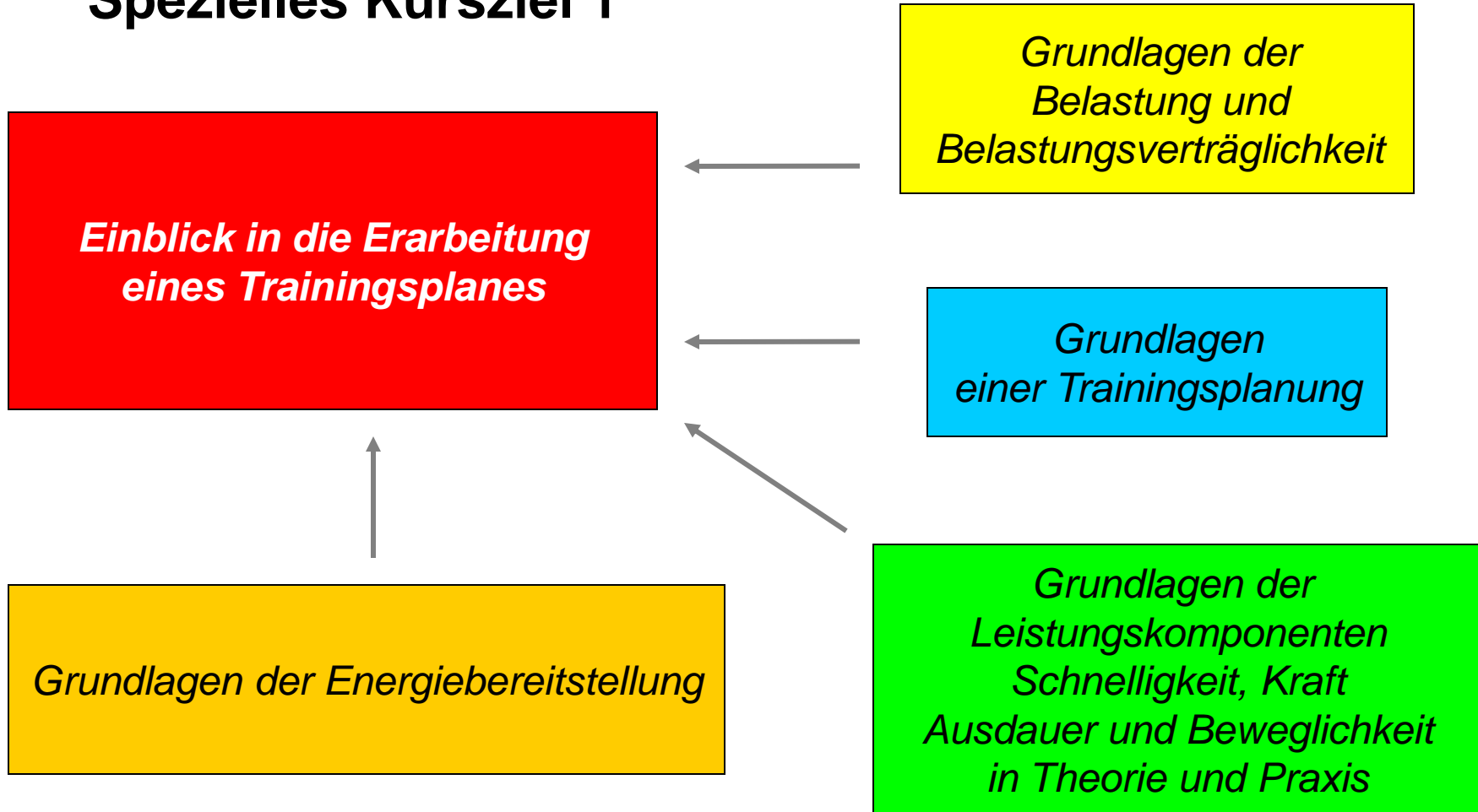
# Allgemeine Kursziele

## Die Teilnehmenden sollen ...

- Die Anforderungen in der Jugend-Leichtathletik kennen
- Die Entwicklung vom Kind zum Jugendlichen kennen
- Über J+S Bescheid wissen
- Von Erfahrungsaustausch und Kompetenzen profitieren
- Ein vertieftes Wissen zu den gewählten Disziplinen erhalten
- Über die Weiterausbildung informiert sein
- Gemeinsam intensive und interessante Tage verbringen

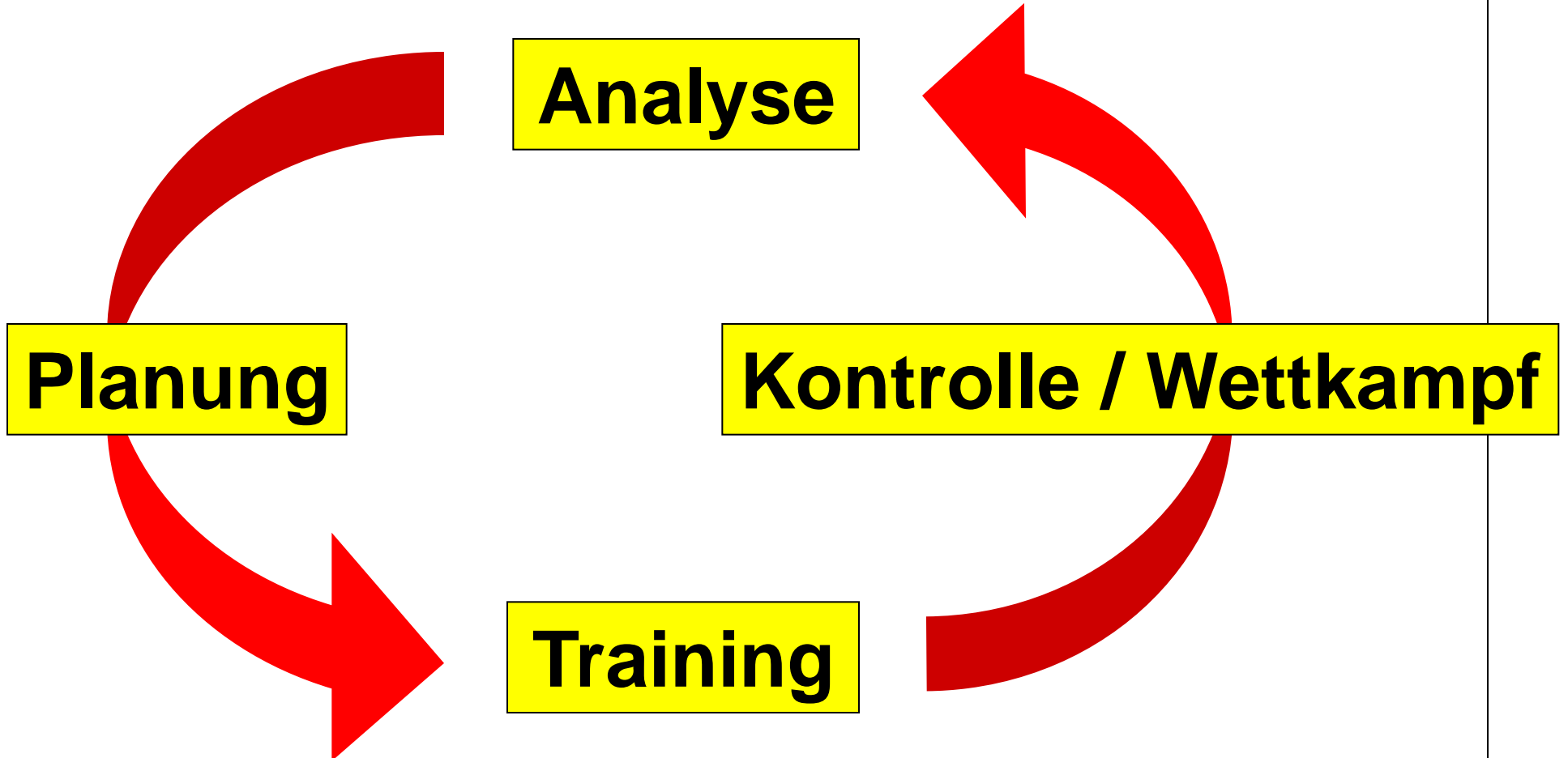


## Spezielles Kursziel 1





## Spezielles Kursziel 2





## Kursablauf in groben Zügen

