



LEICHTATHLETIK

Sekretariat
STBern Leichtathletik
 Seilerstrasse 21
 3011 Bern
www.stb-la.ch

Kontakt:
Beat + Susanne Wieland
 Schulstrasse 2
 3032 Hinterkappelen
 P: 031 901 11 93
 G: 032 392 26 86
beat.wieland@stb-la.ch
 Coach + TL Nachwuchs



STB Schüler-Party 2004

Nachwuchs Leichtathletik

STBern – Der Stadturnverein Bern gehört zu den erfolgreichsten Leichtathletikvereinen und hat schweizweit die grösste Nachwuchsabteilung.

WIR sind eine Schar von aufgestellten Jungs und Mädchen. Wir treffen uns 2 – 3-mal wöchentlich in Hinterkappelen und Wohlen für ein vielseitiges Leichtathletik – Mehrkampf - Training (Sprint, Lauf, Weit- und Hochsprung, Hürden- und Staffellaufen, Speerwerfen und Kugelstossen) unter fachkundiger Leitung.

An Wettkämpfen versuchen wir unsere Bestleistungen zu verbessern und in den Team-Wettbewerben zählen wir zu den Besten in der Schweiz.

Wenn **DU** sportbegeistert bist, Freude an Bewegung und speziell an Leichtathletik hast, gerne im Team oder regelmässig zusammen mit nationalen Spitzen-Leichtathleten trainierst und dich an Wettkämpfen misst, dann musst du bei uns vorbeischaun.

Du solltest eine gute Grundkondition, Beweglichkeit und Freude an wettkampforientiertem Training mitbringen.

Trainingsprogramm STBern, Trainingsstützpunkt Wohlen/Hinterkappelen

Kinder-Leichtathletik: Alter: 6 – 8 Jahre	Dienstag , 18.00 – 19.30 Uhr – Dorfschulhaus Hinterkappelen Grundlagen der Leichtathletik
Schüler-Leichtathletik: Alter 9 – 13 Jahre	Dienstag , 18.00 – 19.30 Uhr – Dorfschulhaus Hinterkappelen Basistraining Mehrkampf Leichtathletik Mittwoch , 18.30 – 19.30 Uhr - Dorfschulhaus Hinterkappelen Lauftraining Freitag , 18.00 – 19.30 Uhr – Dorfschulhaus Hinterkappelen Spezielles Mehrkampftraining für Fortgeschrittene
Jugend-Leichtathletik: ab ca. 14 Jahre	Dienstag, Mittwoch, Freitag – LA - Stadion Wankdorf Disziplinen oder Mehrkampftraining

Wohlen in Bewegung 10.+ 11. September 2005

- **Sonntag, 13.45 – 14.45 Uhr - Trainingslektion Stabhochsprung für Schüler mit Nadine Rohr, STBern, Schweizer Rekordhalterin und Olympiateilnehmerin Athen 2004 im Stabhochsprung, anschliessend Autogrammstunde**
- **Kugelstossen für Jedermann auf den Aussenanlagen, nur bei schönem Wetter**