

# Regionales Leistungszentrum Handball UNITED school of sports St.Gallen



## Philosophie

Die UNITED school of sports in St.Gallen ist ein offizielles Regionales Leistungszentrum des Schweizerischen Handballverbandes. Das RLZ steht für hohe Akzeptanz und anspruchsvolles Training auf Leistungssportniveau. Grundsätzlich können die talentiertesten HandballerInnen der Region von diesem Angebot profitieren.

## Ziel

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

## Angebot

- fachkompetente Trainer für Technik- und Konditionstraining
- Erhöhung der Trainingseffizienz durch den Einsatz leistungsunterstützender Trainingsmittel
- 2 Konditions-Leistungstest pro Jahr
- Regelmässiges Trainingsfeedback an die HeimtrainerInnen
- Gezieltes Arbeiten in kleinen Gruppen

## Trainingstage

Dienstag, 8.45-10.00 Uhr  
Mittwoch, 8.45-10.00 Uhr  
Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr (nur Krafttraining)

## Trainingsort

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