

KADERANGEBOTE WINTER 2024/25



KADER 2025
KVDEB 3052

Update: 18.10.2024



Kaderbetrieb Stützpunkt Basel (Winter/Sommer)

Das Sportklassentraining beginnt am 15. Oktober 2024

Das Mittel- und Langstreckentraining beginnt am 15. Oktober 2024

Die übrigen Trainingsgefässe starten am 21. Oktober 2024

MONTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hürden Top ^{1/6}	09:30 – 11:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hürden Gr. 1 ^{5/6}	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Hürden Gr. 2 ^{5/6}	19.00 – 20.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sprint Gr. 1 ^{5/6} U16/U18	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Liliane Leimgruber
Sprint Gr. 2 ^{5/6} U20/Aktive	19.00 – 20.30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Liliane Leimgruber
Wurf (bis 11.11.24) ^{6/7}	18.00 – 19.30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle Nicola Müller
Diskus (ab 18.11.24) ^{6/7}	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Speer (ab 18.11.24) ^{6/7}	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Müller
Kugel (ab 18.11.24) ^{6/7}	19.00 – 20.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Ursi Jehle
Weitsprung Gr. 1 ^{5/6}	19.00 – 20.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Weitsprung Gr. 2 ^{5/6}	20.00 – 21.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Birk Kähli Wolfgang Adler
Hochsprung Gr. 1 ^{5/6}	18.00 – 19.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Hochsprung Gr. 2 ^{5/6}	20.00 – 21.00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch

DIENSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen (Disziplinengruppen)	10:15 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller Ursi Jehle Nicola Gentsch
Sportklassen ³ (Mittel- und Langstrecken)	10:15 – 12:15 Uhr	Basel [St. Jakob]	Michael Zarantonello
Stabhochsprung MK ^{2/5/6}	13:30 – 15:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Mehrkampf Top ^{2/5/6}	15:00 – 16:30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Nicola Gentsch
Mittel- u. Langstrecken ^{3/4}	18.30 – 20.30 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmockler André Puschnig

MITTWOCH

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
PREHAB ¹	noch offen	Basel [Schützenmatte]	Gregori Ott

DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Hürden Top ^{1/6}	09:00 – 10:15 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller
Sportklassen (Disziplinengruppen)	10:15 – 12:00 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller Ursi Jehle Liliane Leimgruber Alain Wisslé
Sportklassen ³ (Mittel- und Langstrecken)	10:15 – 12:15 Uhr	Basel [St. Jakob]	Michael Zarantonello
Hochsprung ^{5/6}	17.00 – 18.30 Uhr	Basel [Schützenmatte]	Alain Wisslé

SAMSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Mittel- u. Langstrecken ^{3/4}	10:15 – 12:15 Uhr	Basel [St. Jakob]	Fritz Schmocker André Puschnig
Hürden Fortgeschrittene ²	Nach Absprache	Basel [Schützenmatte]	Claudine Müller

Erläuterungen

¹ Nur auf Einladung

² Teilnahme nur mit vorheriger Kontaktaufnahme mit Kadertrainer/in

³ Mittel- und Langstrecken bitte beachtet auch das Programm auf www.nlz-nws.ch

⁴ Teilnahmeberechtigung gemäss Zusatzinformationen Mittel- und Langstreckentraining.

⁵ Einteilung erfolgt nach Voranmeldung

⁶ Selbständiges Einlaufen

⁷ Bis und mit 11.11.24 findet von 18.00 – 19.30 Uhr ein Wurfangebot für die ganze Disziplinengruppe statt. Ab dem 18.11.24 findet das Training in den Disziplinen Speer, Kugel und Diskus zu den angegebenen Zeiten statt.

Kontakte

Alain Wisslé	079 707 22 11	alain.wissle@nlz-nws.ch
André Puschnig	079 506 23 24	a.puschnig@bluewin.ch
Birk Kähli	078 704 60 25	birkkaehli@gmail.com
Claudine Müller	076 435 56 92	claudine.mueller@oldboysbasel.ch
Daniela Lachat	076 463 45 34	daniela.lachat@yahoo.com
Fritz Schmocker	079 279 32 21	fschmocker@bluewin.ch
Gregori Ott	079 853 36 18	gregoridiehlott@bluewin.ch
Liliane Leimgruber	079 420 93 92	liliane.leimgruber@gmail.com
Michael Zarantonello	079 633 00 22	zarantonello@gmx.ch
Nicola Gentsch	077 445 07 80	nicola.gentsch@unibas.ch
Nicola Müller	079 568 39 33	nicola.mueller@gmx.ch
Ursi Jehle	079 242 53 59	jehle@bluewin.ch
Wolfgang Adler	079 895 23 53	wolfi.adler@swiss-athletics.ch



Kaderbetrieb Stützpunkt Aargau (Winter/Sommer)

Das Sportklassentraining beginnt am 15. Oktober 2024
Die übrigen Trainingsgefässe starten am 21. Oktober 2024

MONTAG

Disziplin	Saison	Zeit	Ort	Trainer
Sprint 1 – Schnelligkeit ^{2/4}	Winter	16:00 – 17:30 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
	Sommer	17:00 – 19:00 Uhr		
Sprint 2 – Schnelligkeit ^{2/3/4}	Winter	17:45 – 19:00 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
	Sommer	18:30 – 20:30 Uhr		

DIENSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklasse Kraft	09:30 – 11.00 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
Sportklasse	10:30 – 12:15 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann
Sportklasse	10:00 – 12:00 Uhr	Baden [Aue]	Andreas Weber

MITTWOCH

Disziplin	Saison	Zeit	Ort	Trainer
Mehrkampf Hürden / Diskus ⁴	Winter	16.00 – 18.00 Uhr	Wettingen [Tägerhard]	Andreas Weber
	Sommer	16.00 – 18.00 Uhr	Baden [Aue]	
Weit- und Dreisprung ⁴	Winter	16:00 – 18:00 Uhr	Wettingen [Tägerhard]	Liliane Leimgruber
	Sommer	16:00 – 18:00 Uhr	Baden [Aue]	
Sprint ⁴ ab 23.10.24	Winter	16:00 – 18:00 Uhr	Magglingen [EDW]	Stephan Neumann
	Sommer	15:00 – 17:00 Uhr	Aarau [Schachen]	
Hürden ⁴ ab 23.10.24	Winter	18:00 – 20:00 Uhr	Magglingen [EDW]	Stephan Neumann
	Sommer	17:00 – 19:00 Uhr	Aarau [Schachen]	
Kugel / Diskus ⁴	Sommer	19:00 – 20.30 Uhr	Wohlen [Niedermatten]	Rolf Stadler

DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer	
Sportklassen	10:00 – 12:00 Uhr	Aarau [Telli]	Stephan Neumann	
Mehrkampf Hoch / Kugel ⁴	Winter	17:30 – 19:30 Uhr	Wettingen [Tägerhard]	Andreas Weber
	Sommer	17:30 – 19:30 Uhr	Baden [Aue]	

FREITAG

Disziplin	Saison	Zeit	Ort	Trainer
Mehrkampf Stab / Speer ⁴	Winter	17:30 – 19:30 Uhr	Baden [Kanti Baden]	Andreas Weber
	Sommer	17:30 – 19:30 Uhr	Baden [Aue]	

SAMSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer	
Kugel / Diskus ⁴	Winter	10:30 – 12:30 Uhr	Wohlen [Bünzmatten]	Rolf Stadler

Erläuterungen

- ¹ Teilnahme nur mit vorheriger Kontaktaufnahme mit Kadertrainer/in
- ² Einteilung erfolgt nach Voranmeldung
- ³ Selbständiges Einlaufen
- ⁴ Bitte beachtet auch das Programm auf www.nlz-nws.ch

Kontakte

Andreas Weber	079 500 25 13	andreas.weber@profisport.ch
Liliane Leimgruber	079 420 93 92	liliane.leimgruber@gmail.com
Rolf Stadler	079 473 98 55	rolf_stadler@bluewin.ch
Stephan Neumann	079 899 78 08	neumann@scl-neumann.ch

Kaderbetrieb Stützpunkt Solothurn (Winter/Sommer)

Die aufgeführten Trainingsgefässe starten am 21. Oktober 2024

DIENSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen Physis	08:30 – 10:00 Uhr	Solothurn	Isidor Fuchser
Stützpunkttraining Lauf	08.00 – 09.30 Uhr	Raum Balsthal	Hansruedi Mägli

DONNERSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Sportklassen Physis	08:30 – 10:00 Uhr	Solothurn	Pat Flückiger

FREITAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Lauf und Sprint ¹	18:30 – 20:00 Uhr	Welschenrohr	Hansruedi Mägli
Wurf Speer ¹	18:30 – 20:00 Uhr	Welschenrohr	Andrea Fink

SAMSTAG

Disziplin	Zeit	Ort	Trainer
Lauf und Sprint (Bahn) ¹	09:30 – 11:30 Uhr	Langenthal [Hard] / Kestenholz	Hansruedi Mägli Andrea Fink

¹ Vor dem ersten Training bitte mit Hansruedi Mägli Kontakt aufnehmen.

Kontakte

Andrea Fink 078 820 10 39
 Hansruedi Mägli 079 353 24 06
 Isidor Fuchser 079 270 20 78
 Pat Flückiger 079 206 02 69

andrea.f.99@hotmail.ch
hansruedi.maegli@ggs.ch
isidor.fuchser@nlz-nws.ch
pat@runningtrainer.ch

Kaderzusammenzüge

Für die Kaderzusammenzüge Mittel-/Langstrecken von Markus Hacksteiner, kannst du dich über folgenden Link anmelden: <https://doodle.com/meeting/participate/id/e1QD5Jje>

Für die Kaderzusammenzüge Mittel-/Langstrecken von Fritz Schmocker/André Puschnig, kannst du dich über folgenden Link anmelden: <https://doodle.com/meeting/participate/id/ax9mZ2Bb>

Für alle anderen mehrtägigen Kaderzusammenzüge meldest du dich über folgenden Link an: <https://www.nlz-nws.ch/kaderzusammenzuege/> / Bezahlung: <https://www.nlz-nws.ch/kadertraining-anmeldung/>

OKTOBER

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken ² Circuittraining	22.10.2024 Bes.: 19.00 Uhr	Chapfsporthalle, Windisch	Markus Hacksteiner

NOVEMBER

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mehrkampf U18/20 Schwerpunkt Stab ^{1/2}	15./16.11.2024	Magglingen	Andreas Weber
Mittel- und Langstrecken ² Hügelrunde	16.11.2024 Bes.: 9.30 Uhr	Stadion Niedermatte, Wohlen	Markus Hacksteiner
Basler Stadtlauf Vergleichswettkampf ³	23.11.2024	Innenstadt Basel	Fritz Schmocker André Puschnig
Sprint U18/20/Aktive ^{1/2} Hürden U18/20/ Aktive ^{1/2} (ohne MK)	29./30.11.2024	Magglingen	Claudine Müller Stephan Neumann

DEZEMBER

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken ² VO2 max.	03.12.2024 Bes.: 18.30 Uhr	Stadion Trinermatte, Zofingen	Markus Hacksteiner
Mittel- und Langstrecken ² Laktatstufentest	14.12.2024 Bes.: 14.00 Uhr	Stadion Au, Brugg	Markus Hacksteiner
Mehrkampf U16 – U18 ^{1/2}	15. – 17.12.2024	Tenero	Andreas Weber

JANUAR

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel-/Langstrecken ^{2/5} U16 – Aktive	04.01.2025 Bes.: 11.00 Uhr	Magglingen	André Puschnig
Mittel- und Langstrecken Aarg. Crossmeisterschaften	04.01.2025	Eiken	Markus Hacksteiner
Mittel-/Langstrecken ^{2/5} U16 – Aktive	11.01.2025 Bes.: 11.00 Uhr	Magglingen	André Puschnig
Cross	11.01.2025	Düdingen	Fritz Schmocker
Mittel- und Langstrecken ² Fahrtspiel	16.01.2025 Bes.: 18.30 Uhr	Sporthalleneingang BSA, Aarau	Markus Hacksteiner
Mittel-/Langstrecken ^{2/5} U16 – Aktive	18.01.2025 Bes.: 11.00 Uhr	Magglingen	André Puschnig

FEBRUAR

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Kantonale Crossmeisterschaft b. Basel	02.02.2025	Biel-Benken	Fritz Schmocker
Mittel- und Langstrecken ² Sprungtraining im Freien	18.02.2025 Bes.: 19.00 Uhr	Chapfsporhalle, Windisch	Markus Hacksteiner

MÄRZ

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken ² Laktatstufentest	15.03.2025 Bes.: 14.00 Uhr	Stadion Au, Brugg	Markus Hacksteiner
Mittel- und Langstrecken ² Bahngewöhnung	19.03.2025 Bes.: 18.30 Uhr	Stadion Aue, Baden	Markus Hacksteiner
Grüttlauflauf 5km, 10km, Staffel	23.03.2025	Lörrach	Fritz Schmocker

APRIL

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken ² Bahntraining	22.04.2025 Bes.: 18.30 Uhr	Stadion Trinermatte, Zofingen	Markus Hacksteiner

MAI

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken ² Bahntraining	13.05.2025 Bes.: 19.00 Uhr	Stadion Au, Brugg	Markus Hacksteiner

JUNI

Disziplin	Datum	Ort	Trainer
Mittel- und Langstrecken ² Bahntraining	03.06.2025 Bes.: 18.30 Uhr	Stadion Schachen, Aarau	Markus Hacksteiner
Schachencup	Dienstage	Stadion Au, Brugg	Markus Hacksteiner

Erläuterungen

¹ Anmeldung erfolgt über Anmeldeformular (<https://www.nlz-nws.ch/kaderzusammenzuege/>)

² Bitte beachtet auch die Ausschreibung auf <https://www.nlz-nws.ch/kaderzusammenzuege/>

³ Nur auf Einladung

⁴ Teilnahme nur mit vorheriger Kontaktaufnahme mit Kadertrainer/in

⁵ Nur für Athletinnen und Athleten, welche eine Hallensaison planen

Kadertrainerinnen und Kadertrainer 2024/2025



Alain Wisslé



Claudine Müller



Nicola Gentsch



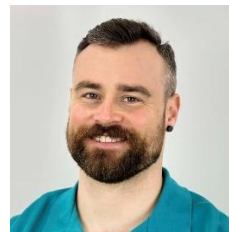
Fritz Schmocker



Liliane Leimgruber



Uris Jehle



Gregori Ott



André Puschnig



Daniela Lachat



Isidor Fuchser



Pat Flückiger



Nicola Müller



Hansruedi Mägli



Stephan Neumann



Andreas Weber



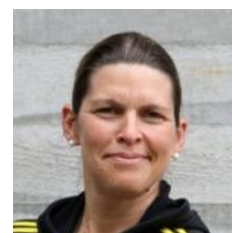
Rolf Stadler



Wolfgang Adler



Andrea Fink



Catharina Schmid-Strähl



Philipp Schmid



Markus Hacksteiner



Michael Zarantonello



Birk Kähli