

# Wochenprogramm **Schulstufe 1**

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
7.45 Uhr – 8.25 Uhr					
8.30 Uhr – 9.15 Uhr					
9.20 Uhr – 10.05 Uhr					
10.25 Uhr – 11.10 Uhr		Sportschul- training RESCH Bewegungslernen			
11.15 Uhr – 12.00 Uhr					
Mittag					
Studium/SK 13.10 Uhr – 13.55 Uhr				Studium	Studium/SK
Unterricht 13.25 Uhr – 14.10 Uhr			Training	(Athletik-) Training ab 14.00 Uhr ev. Morgen: 9.20 Uhr	Training ab 14.00 Uhr
14.15 Uhr – 15.00 Uhr					
15.15 Uhr – 16.00 Uhr					
16.05 Uhr – 16.50 Uhr		Studium/SK			
Abendtrainings je nach Angabe Sportverband					

Farblegende:		Unterricht
		Studium oder Stützkurs SK
		Trainingsfenster für Sportschüler während der Schulzeit

# Wochenprogramm **Schulstufe 2,3 und 4**

## A: Option Nachmittagstraining

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
7.45 Uhr – 8.25 Uhr					
8.30 Uhr – 9.15 Uhr					
9.20 Uhr – 10.05 Uhr					
10.25 Uhr – 11.10 Uhr					
11.15 Uhr – 12.00 Uhr					
<b>Mittag</b>					
Studium/SK 13.10 Uhr – 13.55 Uhr		Studium/SK		Studium	Studium/SK
Unterricht 13.25 Uhr – 14.10 Uhr		Training ab 14.00 Uhr	Training	(Athletik-) Training ab 14.00 Uhr ev. Morgen: 9.20 Uhr	Training ab 14.00 Uhr
14.15 Uhr – 15.00 Uhr					
15.15 Uhr – 16.00 Uhr					
16.05 Uhr – 16.50 Uhr					
Abendtrainings je nach Angabe Sportverband					

## B: Option mit Morgentrainings

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
7.45 Uhr – 8.25 Uhr					
8.30 Uhr – 9.15 Uhr					
9.20 Uhr – 10.05 Uhr		Training ab 9.20 Uhr		Training ab 9.20 Uhr ev. Nachmittag 14.00 Uhr	
10.25 Uhr – 11.10 Uhr					
11.15 Uhr – 12.00 Uhr					
<b>Mittag</b>					
Studium/SK 13.10 Uhr – 13.55 Uhr					Studium/SK
Unterricht 13.25 Uhr – 14.10 Uhr			Training		Training ab 14.00 Uhr
14.15 Uhr – 15.00 Uhr					
15.15 Uhr – 16.00 Uhr					
16.05 Uhr – 16.50 Uhr		Studium/SK		Studium	
Abendtrainings je nach Angabe Sportverband					

Farblegende:		Unterricht
		Studium oder Stützkurs SK
		Trainingsfenster für Sportschüler während der Schulzeit

## Sportschultraining Resch

### Bewegungslernen / Geräteturnen

#### **Infosheet:**

Wer im Sport weiterkommen will, braucht möglichst viele polysportive Bewegungserfahrungen, die ihm später in der eigenen Sportart wieder von Nutzen sind. Im Mittelpunkt dieses Trainings steht die Verbesserung der Fähigkeit, neue Bewegungen rascher und leichter zu erlernen bzw. altbekannte Bewegungstechniken weiter optimieren zu können. Dies soll dadurch erreicht werden, indem durch gezielte Bewegungsaufgaben das Körpergefühl verbessert und das Bewegungsrepertoire erweitert wird. In erster Linie wird es sich dabei um Übungen an und ohne Geräte im Bereich der koordinativen Fähigkeiten handeln.

Dieses Training ist Teil des regulären Schulunterrichts und für alle Sportschülerinnen und Sport-schüler der ersten Schulstufe verpflichtend.

#### **Wann:**

Das Sportschultraining Resch findet dienstags von 10.25 Uhr bis 12.00 Uhr statt.

#### **Wo:**

Das Training findet mehrheitlich in der Turnhalle Resch, teilweise aber auch auf den Aussenanlagen statt.

Findet das Training nicht in der Halle statt, teilt der Trainer den Eltern und Verbandstrainern bis jeweils Montagnachmittag mit, dass das Training im Freien stattfindet. Entsprechend ist dann die Sportbekleidung mitzunehmen.

#### **Trainer:**

Philipp Lonsky ist in Liechtenstein zur Schule gegangen, wohnt seit 20 Jahren in Sevelen und unterrichtet seit 30 Jahren Sport. Seine sportliche Laufbahn begann mit Fussball, später wechselte er zu Volleyball, zur Leichtathletik und zum Sportklettern.

Kontakt: Tel: +41 81 785 35 29 / [Lonsky.Philipp@schulen.li](mailto:Lonsky.Philipp@schulen.li)



## Athletiktraining Sportschule

### Infosheet:

Besonders junge Athletinnen und Athleten brauchen eine polysportive und athletisch hochqualitative Grundausbildung. Diese ermöglicht nicht nur zukünftige Spitzenleistungen, sondern verhindert auch die Frühspezialisierung und Überbelastungen im physischen und psychischen Bereich. Aus diesem Grund bietet das LOC für die Sportschülerinnen und Sportschüler der ersten und zweiten Schulstufe ein Athletiktraining an.

Das Training findet sportartenübergreifend innerhalb der Sportschultrainingsfenster am Donnerstagnachmittag statt.



### Wann:

Das Athletiktraining findet an Schultagen jeweils donnerstags von 9.45 Uhr bis 12.00 Uhr bzw. von 14.00 bis 16.00 Uhr statt.

### Wo:

Das Athletiktraining findet grundsätzlich im Freien, hauptsächlich auf der Leichtathletikanlage in Schaan statt. Bei sehr schlechter Wettervorhersage wird auf eine Halle im Liechtensteinischen Gymnasium ausgewichen. Je nach Inhalt können auch andere Trainingsstandorte genutzt werden.

Der Trainer teilt den Eltern und Verbandstrainern bis jeweils Mittwochnachmittag mit, wo das kommende Training stattfinden wird.

### Trainer:

Mit Hans Jürgen Steiner konnte das LOC einen erfahrenen Trainer aus der Leichtathletik verpflichten. In seiner Trainerlaufbahn unterstützte und unterstützt er Athleten aus diversen Sportarten (Fussball, Skifahren, etc.) und bringt somit ein breites Erfahrungsspektrum im sportartenübergreifenden Athletiktraining mit. Unterstützt wird Hans Jürgen Steiner von Astrid Sugg, welche ebenfalls ein breites Erfahrungsspektrum aus verschiedenen Sportarten mitbringt und momentan als Nachwuchstrainerin Leichtathletik aktiv ist.

### Kontakt:

Hans-Jürgen Steiner  
Franz-Heim-Gasse 19  
A-6800 Feldkirch  
+43 660 66 910 33  
[office@agito-bewegt.at](mailto:office@agito-bewegt.at)  
[www.agito-bewegt.at](http://www.agito-bewegt.at)



Astrid Sugg  
Luegerstrasse 19c  
A-6800 Feldkirch  
+43 660 23 017 80  
[astridsugg@gmx.at](mailto:astridsugg@gmx.at)

### Beginn des Trainings:

