

## Erstes Schwerpunkt-Training des STLV

---

**Zeit und Ort:** Samstag, 05.04.2025 ab 10:00 Uhr  
JUFA Leibnitz

**Veranstalter:** STLV  
Leitung: Martin Zanner  
(+43 650 4461 461 bzw. [martin.zanner.1982@gmail.com](mailto:martin.zanner.1982@gmail.com))

**Teilnahme:** berechtigt sind alle Athletinnen und Athleten des Young Talents Teams

**Anmeldung:** verpflichtend bis Montag, 31.03.2025 um 12:00 – sollte es zu viele Anmeldungen geben, wird Donnerstag eine Liste der Teilnehmerinnen und Teilnehmer veröffentlicht

### **Programm:**

**10:00-10:15** Begrüßung, Einleitung, Organisation

**10:15-12:00** Schwerpunkt 1: Sprungvorbereitung im Aufbautraining – allg. Sprünge bis Take-off-Serien (Martin Zanner)

Schwerpunkt 2: Wurfvorbereitung im Aufbautraining – allg. Würfe und Übungen zur Stärkung der Schulter (??)

**12:00-13:00** Mittagspause zu freien Verfügung

**13:00-15:00** Vortrag „whatever it takes!“ –Der Weg zum erfolgreichen Sportler bzw. zur erfolgreichen Sportlerin (Martin Zanner)

**Nächstes Schwerpunkttraining wird am 26.04. stattfinden!**