

Liebe Kaderathletinnen, Liebe Kaderathleten

Hiermit laden wir euch herzlich zum Kaderanlass von Ostschweiz Athletics am **02.11.19** ein. Dieses Mal beschäftigen wir uns mit Themen rund um den Sport. Wir haben für euch ein spannendes und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Ihr dürft euch auf einen tollen Nachmittag freuen.

Treffpunkt: 13.00 Uhr im Gastrobereich des Athletik Zentrum St. Gallen

Ausrüstung: Kaderbekleidung (ihr braucht kein Sportzeug)

Programm:

13.00 Uhr: Begrüssung

13.10 Uhr: Erfahrungsbericht Grossanlass, **Referentin: Salomé Kora**

13.30 Uhr: Schuhe? – Geht's noch? – Sinn und Unsinn von und mit Sportschuhen, **Referent: Patrick Schütz**

14.15 Uhr: Pause

14.30 Uhr: Ernährung im Leistungssport, **Referent: Nejc Hojc**



15.15 Uhr: Pause und Fototermin

15.45 Uhr: Sportergänzungsnahrung im Leistungssport, **Referent: Manuel Stocker**

16.30 Uhr: Abschluss

Referenten:

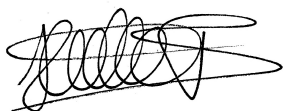
| Referent/in | Thema |
|---|--|
| <p>Salomé Kora</p>  <p>Teilnehmerin Olympische Spiele 2016, WM 2017/2019, EM 2016/2018, 2. schnellste Schweizerin über 100m</p> | <p>Salomé gehört zu den erfolgreichsten Leichtathletinnen der Schweiz und trainiert am NLZ Ostschweiz. In ihrem Inputreferat lässt sie die Zuhörer teilhaben am Erlebnis „Weltmeisterschaften“. Sie zeigt auf, was an einem solchen Grossanlass abgeht und was es überhaupt dazu braucht, die Schweiz international vertreten zu dürfen.</p> |
| <p>Patrick Schütz</p>  <p>6x Schweizermeister Stabhochsprung, Trainer Stabhochsprung LV Winterthur, Rechtsanwalt</p> | <p>Was für die Bikerin das Velo oder den Reiter das Pferd, sind für uns Leichtathleten/innen die Schuhe. Doch nach welchen Kriterien wählen wir unsere (Sport-) Schuhe aus - Wissenschaft, Natur oder nur Marketing? Ist der moderne Schuh eine gute Erfindung gewesen? Patrick Schütz bringt uns seine Optik als Trainer und Athlet nahe, mit bewusst provokativen Denkanstössen.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Nejc Hojc</p>  <p>Expert Personal Trainer & CEO Nejc Hojc Personal Training Systems, ehemaliger Profihandballer</p> | <p>Die Ernährung ist eine von vielen entscheidenden Faktoren die im Leistungssport beachtet werden müssen um Spitzenleistungen zu vollbringen. Aber was bedeutet gesund essen? Gibt es den Powerfood für uns Sportler? Nejc Hojc liefert spannende Informationen sowie Tipps rund um das wichtige Thema Ernährung.</p> |
| <p>Manuel Stocker</p>  <p>Leiter Marketing/Kommunikation WINFORCE AG, Sporthistoriker lic. phil., passionierter Läufer</p> | <p>Vor, während und nach dem Training/Wettkampf kann die Energiebereitstellung und Regeneration über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Manuel Stocker, Athletenbetreuer beim Schweizer Premium-Sportnahrungsspezialisten WINFORCE, zeigt auf, worauf es in der Praxis ankommt und welche Produkte wann, wo und wie idealerweise zum Einsatz gelangen.</p> |

Auch eure Heimtrainer und Eltern sind herzlich zum Anlass eingeladen. Ihr dürft also gerne in Begleitung kommen. Damit wir die Raumplanung machen können bitten wir euch um eine verbindliche An-/Abmeldung **bis spätestens 13.10.2019** per [Doodle](#).
Wir freuen uns auf den Zusammenzug.

Sportliche Grüsse

Ostschweiz Athletics



Ramon Huber (sportliche Leitung)

NLZ Ostschweiz



Yves Zellweger (Vertreter Leitung)