

# ERGÄNZUNGSTRAINING LEISTUNGSSPORT SOLOTHURN

SPEED  
STRENGTH  
STABILITY  
MOBILITY

## Du suchst nach der idealen Ergänzung zu deinem Leistungssport-Training im Raum Solothurn?

Das NLZ Nordwestschweiz öffnet sein Sportklassentraining an der Kantonsschule Solothurn per sofort für Athletinnen und Athleten aller Sportarten. Die beiden Berufstrainer Isidor Fuchser und Pat Flückiger betreuen dich professionell in deinem individuellen Athletik-, Mobilitäts- und Koordinationstraining.

## Wer kann dieses Angebot nutzen?

Sportklassen-Schülerinnen und -Schüler der KSSO, Schülerinnen und Schüler der Sonderklasse für Sport und Kultur, sowie Schülerinnen und Schüler mit einer Swiss Olympic Talent Card und/oder eines Kaderausweises und mindestens 10 Stunden Trainingsaufwand pro Woche.

## Wann und wo?

Am Dienstag und Donnerstag von 8:30 - 10:00 Uhr während den Schulwochen im Kraftraum, in der Turnhalle oder auf dem Sportplatz der Kantonsschule Solothurn, Herrenweg 18, 4502 Solothurn.

## Angebote

<b>S</b>	<b>M</b>	<b>L</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Betreuung der Schüler*innen mit bestehenden Trainingsprogrammen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Betreuung der Schüler*innen</li><li>✓ Training in der Kerngruppe</li><li>✓ Individualisierter Gruppenplan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Betreuung der Schüler*innen</li><li>✓ Individuelles Trainingsprogramm anhand von Screenings und Zielsetzung</li></ul>
<b>100</b> CHF	<b>300</b> CHF	<b>500</b> CHF

Preise pro Semester, inkl. 2 Trainings pro Woche während den Schulwochen und zu den Zeiten der Sportklassenfenster..

## Deine Trainer



**Isidor Fuchser**  
Leistungstrainer Leichtathletik  
Langhanteltrainer Swiss Olympic

Zusätzliche Fachgebiete:  
Langhantel-Training, Sprungkraft und  
Speedtraining



**Pat Flückiger**  
Swiss Olympic Berufstrainer  
Swiss Athletics Trainer Leistungssport

Zusätzliche Fachgebiete:  
Neurozentriertes Training, funktionelle  
Screenings/Korrekturen, Ausdauer

**Interessiert?**

**Dann melde dich per Email: [alain.wissle@nlz-nws.ch](mailto:alain.wissle@nlz-nws.ch)**

