

## Möglicher Tagesablauf eines Gymnasiasten

	MO	DI	MI	DO	FR
08.05-08.50	Training	Ind.	Schule		Schule
09.00-09.45		Lernzeit			
10.00-10.45	Schule				
10.55-11.40		Training		Training	
11.50-12.35		RLZ	Training	RLZ	Schule
12.50-13.35			RLZ		
13.40-14.25	Schule	Schule	Schule	Schule	Ind.
14.35-15.20					Lernzeit
15.35-16.20					
16.25-17.10					
Abend	Training Verein				

## Möglicher Tagesablauf eines KV Lehrlings

	MO	DI	MI	DO	FR
08.05-08.50	Training	Arbeit im Lehrbetrieb	Schule	Arbeit im Lehrbetrieb	Arbeit im Lehrbetrieb
09.00-09.45				Arbeit im Lehrbetrieb	Arbeit im Lehrbetrieb
10.00-10.45	Arbeit im Lehrbetrieb	Training		Training	
10.55-11.40	Arbeit im Lehrbetrieb	RLZ		RLZ	
11.50-12.35					Arbeit im Lehrbetrieb
12.50-13.35		Ind. Lernzeit			
13.40-14.25	Arbeit im Lehrbetrieb			Arbeit im Lehrbetrieb	
14.35-15.20				Arbeit im Lehrbetrieb	Ind. Lernzeit
15.35-16.20					
16.25-17.10					
Abend	Training Verein	Training Verein	Training Verein	Training Verein	Training Verein

### Kontaktadresse

Projektleitung:  
 RLZ Unihockey, Marcel Tobler,  
 Wiesenstrasse 33, 3014 Bern  
 Telefon: +41 (0)79 698 49 63  
 tobler@spielsportagentur.ch

## Informationsflyer RLZ

### Ziel...

...zukünftige Nationalspieler/-innen auszubilden!

### Idee...

...talentierten Unihockeyspielern/-innen die Möglichkeit geben, verbesserte und professionellere Trainingsbedingungen mit ihrer Ausbildung kombinieren zu können.



## Unihockey und Ausbildung

Bist Du ein interessierter und talentierter Unihockeyspieler-oder Unihockeyspielerin und hast hohe Ziele?

Um dein Ziel zu erreichen braucht es geeignete Trainingsstrukturen und die Möglichkeit, neben deiner Ausbildung das geforderte Trainingspensum absolvieren zu können.

## Ausbildungsmöglichkeiten

- Gymnasium
- Berufslehre

## Ausbildungspartner

### Gymnasium

#### Gymnasium Hofwil, Münchenbuchsee



Gymnasiale Matur, Talentförderungsklasse;

um 1 Jahr verlängerte Matur; Wohnmöglichkeit im Internat

[www.gymhofwil.ch](http://www.gymhofwil.ch)

### Berufslehre

#### bwd Bern; Kaufmännische Berufsfachschule



Lehre zur/zum Kauffrau/Kaufmann in Zusammenarbeit mit Partner-Lehrbetrieben

[www.bwdbern.ch](http://www.bwdbern.ch)

#### TF Bern

Schreiner/in EFZ; Schreinerpraktiker/in EBA; Metallbauer/in EFZ; Metallbaupraktiker/in EBA;  
Spengler/in EFZ; Haustechnikpraktiker/in EBA; Elektroniker/in EFZ; Polymechaniker/in EFZ;  
Konstrukteur/in EFZ; Mechanikpraktiker/in EBA

[www.tfbern.ch](http://www.tfbern.ch)

## Kosten

CHF 500.00/Jahr für Teilnehmer mit Swiss Olympic Card National

CHF 750.00/Jahr für Teilnehmer mit Swiss Olympic Talent Regional

CHF 1500.00/Jahr für Teilnehmer mit Swiss Olympic Talent Card Lokal oder ohne Card

## Umsetzung

Ziel des RLZ ist es, dass die talentierten Unihockeyspieler/-innen ihren Trainingsaufwand erhöhen können, ohne dabei ihre schulische Leistung oder die Leistung in ihrem Lehrbetrieb zu beeinträchtigen.

Der Trainingsaufwand soll von 4-5 Trainings auf 7-9 Trainings pro Woche erhöht werden.

Das RLZ übernimmt die Koordination und Durchführung der zusätzlichen Morgen- respektive Mittagstrainings. Die Abendtrainings besucht jede/r Teilnehmende in seinem Verein.

- ➔ RLZ: Schwerpunkt technische und athletische Ausbildung
- ➔ Verein: Schwerpunkt Spielausbildung

Im Training des RLZ sind Schüler/-innen aus den oben genannten Schulen zusammengefügt. Dies um optimale Trainingsbedingungen schaffen zu können.

Die Trainings werden von qualifizierten Trainern aus der Region geleitet. Die Koordination aller Trainings wird durch den Projektleiter RLZ gewährleistet.

## Teilnehmer

Alle potentiellen Spieler/-innen durchlaufen ein Aufnahmeverfahren des RLZ und werden jedes Jahr neu beurteilt.

Grundsätzlich ist dieses Angebot für alle Spieler/-innen aus der ganzen Schweiz offen.

