



DEIN ADVENTSKALENDER 2020

JETZT ANMELDEN:
chrigi.alther@gmail.com

Dieser Kalender ist für alle

- ... **Schützen**, die sich verbessern wollen.
- ... **Nicht-Schützen**, die gerne Neues kennenlernen.
- ... die mich auf meinem zukünftigen Weg unterstützen möchten.

Alle Events werden im Rahmen der aktuellen Massnahmen durchgeführt. Wir geben aufeinander acht! Deshalb sind auch die Teilnehmerzahlen begrenzt. Jede Teilnahme kostet 100.- (Schiessen 1+2 in Teufen zusätzlich 50.- für die Anlage).

Mi 2. Dez. 2020 – Mentaltraining 1

Thema: Zielsetzungen im Sport
Wie gehe ich mit meinen Zielen um?
Was hilft mir, sie zu erreichen?
Zudem können die Teilnehmer vorgängig Wunschthemen einbringen, welche ebenfalls behandelt werden.
Ort: wird nach Absprache mit den Teilnehmenden definiert
Zeit: 18:00 – 21:00 Uhr
maximal 8 Teilnehmer



Di 8. Dez. 2020 – Ab in die Sportbekleidung!

Thema: Wie trainiert ein Sportschütze in der Sporthalle und im Krafraum? Ich gebe euch einen Einblick in mein Training. Gemeinsam schwitzen wir während eines ausgeglichenen Trainingsblocks aus Kraft, Koordination und Spiel.

Ort: wird nach Absprache mit den Teilnehmenden definiert

Zeit: 18:30 – 20:30 Uhr

maximal 8 Teilnehmer

Was mich zu diesen Anlässen motiviert?

Jährlich leite ich einen Trainingstag bei der Schützengesellschaft Uster. Dort gebe ich mein Wissen und meine Erfahrung aus dem Schiesssport an junge Schützen weiter. Es macht mir sehr viel Spass, mit motivierten Sportlern zusammenzuarbeiten. Ich denke, dass im Breitensport im Allgemeinen ein riesiges Potential liegt. Somit kam mir die, zugegeben etwas kurzfristige Idee, ähnliche Events im Dezember anzubieten. **Um auch Nicht-Schützen begeistern zu können habe ich das Programm dann um einige Punkte erweitert.** Ich freue mich sehr auf die Durchführung dieser Anlässe.

Mo 14. Dez. 2020 – Mentaltraining 2

Thema: Coaching aus Sicht des Athleten
Auf was kann ich beim Coaching achten?
Wie werde ich ein besserer Trainer?

In vielen Situationen muss ich mein eigener Coach sein, dies bringt mir viel Erfahrung im Umgang mit einem Sportler.

Ort: wird nach Absprache mit den Teilnehmenden definiert

Zeit: 18:00 – 21:00 Uhr

maximal 8 Teilnehmer



Fr 18. Dez. 2020 – Schiessen 1

Ob 300m (am Scatt), 50m oder 10m Schütze, ich bringe alle Distanzen zusammen!

Das Wintertraining ist gerade für Outdoordisziplinen sehr wichtig. Ich versorge dich mit Tipps und Tricks fürs Training, beobachte deine Position und helfe dir, dich als Schütze zu verbessern.

Ort: Schiesssportzentrum Teufen

Zeit: 18:00 – 21:00 Uhr

maximal 5 Teilnehmer

Wofür setze ich den Erlös ein?

Ich plane aktuell ein Projekt, welches mich auf meinem sportlichen Weg einige Schritte weiterbringen soll. Anfang Januar 2021 verlege ich meinen Trainings- und Lebensmittelpunkt nach Norwegen, genauer gesagt, nach Kløfta. Dort leben und trainieren die Mitglieder der norwegischen Nationalmannschaft. Selbstverständlich werde ich meine Wettkämpfe wie bisher für die Schweiz bestreiten. Jetzt ist der optimale Zeitpunkt, mich in eine neue Kultur zu begeben, um mich als Athlet weiterzuentwickeln! Damit ich dieses Projekt finanzieren kann, organisiere ich diese Anlässe im Dezember. Mit der Teilnahme an einem Training oder einem Plauschanlass unterstützt du mich auf dem Weg an die Weltspitze. Zudem kannst du deinen persönlichen Horizont erweitern und dich als Sportler verbessern.



Sa 19. Dez. 2020 – Schiessen 2 (Scatt)

Hier wird der Fokus speziell auf den Scatt gelegt. Ich erkläre dir die Vorzüge und Nutzen des Trainingssystems.

Diese kannst du dann direkt vor Ort für dein Training nutzen. Dabei ist jedes Gewehr und jede Pistole willkommen (Liegend, Kniend oder Stehend).

Ort: Schiesssportzentrum Teufen

Zeit: 09:00 – 12:00 Uhr

maximal 5 Teilnehmer

So 20. Dez. 2020 – (Schneesuh)Wanderung

Eine Winterwanderung für alle, die einfach gerne draussen sind. Zum Aufwärmen gibt's Punsch oder Tee. Der Ausgangsort wird kurzfristig bekanntgegeben. Bei viel Schnee werden Schneeschuhe zur Verfügung stehen. Schlechtwetterprogramm: 3-Gang Mittagessen gekocht von mir mit gemütlichem Beisammensein.

Zeit: 11:00 – 17:00 Uhr (Änderung möglich)

maximal 5 Teilnehmer

Mo 21. Dez. 2020 – Plauschiessen für jede Frau / Jedermann

Du kannst das Luftgewehrschiessen selbst ausprobieren und dich in einem Plauschwettkampf mit den anderen messen. Für den Sieger gibt es anschliessend einen «Znacht»... und für die Anderen auch.

Ort: Schiessanlage Buchenwald, Gossau

Zeit: 18:00 – 21:00 Uhr

maximal 4 Teilnehmer

Di 22. Dez. 2020 – Schiessen 3 (Scatt)

Hier wird der Fokus speziell auf den Scatt gelegt. Ich erkläre dir die Vorzüge und Nutzen des Trainingssystems.

Diese kannst du dann direkt vor Ort für dein Training nutzen.

Dabei ist jedes Gewehr und jede Pistole willkommen (Kniend oder Stehend).

Ort: Schiessanlage Buchenwald, Gossau

Zeit: 18:00 – 21:00 Uhr

maximal 4 Teilnehmer

Weitere Infos

Aufgrund der aktuellen Massnahmen habe ich die Teilnehmerzahlen begrenzt. Möchtest du einen Anlass mit deinen Trainingskollegen besuchen? - Dann melde dich am besten gleich an! Anmeldeschluss ist jeweils 14 Tage vor dem Event. Ich freue mich auf deine Teilnahme.

Hast du keine Zeit oder hast du genau dann eine Trainingspause geplant? Möchtest du mich dennoch auf meinem Weg unterstützen? Ich freue mich über jegliche Gönnerbeiträge und verdanke diese mit einer Postkarte aus Norwegen.

Sportliche Grüsse
Christian Alther

Email: chrigi.alther@gmail.com

Tel.: 079 935 08 27

IBAN: CH57 8080 8006 2269 8052 3

Webseite: www.c-alther.ch