LA-Running TV Schaan

Neu in der Trainingsgruppe

Herzlich willkommen!

Es freut mich, dass du Interesse hast, in unserer Trainingsgruppe mitzumachen und von den Trainings profitieren möchtest. Komm mit allen Fragen direkt auf mich zu und wir werden den besten Weg finden, damit du deine sportlichen Ziele erreichen kannst. Gerne kannst du mich jederzeit auch per Mail kontaktieren oder einen Besprechungstermin vereinbaren.

Ich freue mich, wenn es dir bei uns gefällt und du dich wohlfühlst!

Informationen zur Organisation und Mitgliedschaften

Das Training meiner Gruppen ist grundsätzlich für **ALLE offen**.
Es ist, unabhängig anderer Mitgliedschaften, neu die **Mitgliedschaft im TV Schaan erforderlich.**
(Die Running-Card gibt es nicht mehr.)

Folgende Mitglied-Kategorien stehen zur Auswahl:

Kinder und Jugendliche bis U12 (TV Schaan Leichtathletik)
Teilnahme an den Trainings Montag und Donnerstag (Jahresbeitrag CHF 80.00)

Lizenzierte TV Schaan ab U14 (TV Schaan Leichtathletik)
Teilnahme alle Trainings. Wettkampf und Trainingsplanung/Betreuung (Jahresbeitrag CHF 200.00)
(Vergütung Lizenz und Wettkampfspesen nach Finanzreglement des TV Schaan)

Aktivmitglieder und Lizenzierte externer Vereine/Verbände (LA- Running TV Schaan)
Teilnahme am Intervall-Training Dienstag. Weitere nach Absprache. (Jahresbeitrag CHF 120.00)

Trainingszeiten/Schwerpunkte:

Montag 17:30 – 18:45/19:00 Rheinwiese Schaan
Lauftraining Schüler und Lizenzierte / Leichtathletik Weitsprung-Sprung

Dienstag 18:30 – 19:45/20:00 Rheinwiese Schaan (Training LA-Running)

Lauftraining alle ab U12 und Leichtathletik Sprint

Donnerstag 17:30 – 18:45/19:00 Rheinwiese Schaan
Lauftraining: Schwellentrainings

Samstag 9:45 – 11:00/11:15 Rheinwiese Schaan
Lauftraining alle ab U12 und Leichtathletik Sprint

Kontakt: Michi Giaimo giaimo@bluewin.ch - 078 603 05 09
Aktuelle Infos: Wöchentlich per mail und auf www.laufen.li
Anmeldung: mit dem offiziellen Anmeldeformular des TV Schaan am besten innerhalb ca. zwei Monaten 'Schnupperzeit' und nach Absprache.

LA-Running TV Schaan

Das erwartet dich bei uns!

Meine Trainingsphilosophie gründet auf den klassischen Grundlagen des Lauftrainings. Die Athleten/innen stehen dabei im Mittelpunkt und geben die Vorgaben (Ziele). Ich sehe es als meine Aufgabe jeder/m das Bestmögliche zu bieten auf ihrem/seinem Weg. Die Begleitung ist individuell und je nach Zielvorgaben unterschiedlich.

Kurzportrait

Michi Giaimo 1961, verheiratet, 6 erwachsene Kinder

1977 – 1994 Wettkampfsportler 800m – Marathon (1978 Schweizermeister 1500m)
Bestzeiten: 800 1:55min / 1500m 3:59min / Marathon 2:49h

Trainer seit 1982 in Bütschwil – Benken – Schaan
Mit den Athletinnen und Athleten einige Schweizermeistertitel und internationale Einsätze.
Mittelstrecken, Staffeln und Strasse (bis Marathon)
Trainererfahrungen in allen Alterskategorien. Ausbildung J+S Trainer B Lauf – Swiss Athletics.
Nachwuchs alle LA Disziplinen (Schwerpunkt Lauf Sprint/Weit und Hürden)
Jugend und Aktive Mittelstreckenlauf, Strassenlauf bis Marathon, Crosslauf

Trainingsleitung

Bei der Leitung der einzelnen Trainings setze ich Flexibilität und Spontanität voraus. Das Trainingsthema ist immer geplant, lässt aber Spielraum zur Anpassung an Verhältnisse und Voraussetzungen. Diese Art der Leitung erfordert ein gewisses Mass an Selbständigkeit.
Ich erwarte Respekt, Wertschätzung und Hilfsbereitschaft in meinen Gruppen als Selbstverständlichkeit. Inhaltlich versuche ich immer wieder neue Trainingsformen und Varianten umzusetzen!

Planungen – Wettkampfbegleitung

Alle lizenzierten und ambitionierten Athletinnen und Athleten biete ich eine umfassende Betreuung an. Diese erfordert das Engagement beider Parteien und beruht im Grunde darauf, gemeinsam auf ein Ziel hin zu arbeiten. In der Regel auch mittel- und langfristig. Je nach Ziel und Niveau steigt der der Einfluss weiterer Faktoren. Regeneration, Medizinische Betreuung, Selbstmanagement, Umfeldplanung (Familie, Arbeit/Schule, Verein/Verband andere Hobbys). Gestartet wird dabei in der Regel immer mit einem umfassenden Fragebogen (In der Regel September/Oktober).

Projekt - Begleitung

Gerne unterstütze ich auch beim Planen persönlicher Projekte. Auch hier starten wir nach Zielvorgaben und persönlicher Besprechung. Wenn erwünscht, einfach Termin mit mir vereinbaren!

zielorientiert – wertschätzend - positiv – leistungsorientiert