

# Anhang J: Trainings-Angebot RLZ-Standorte und NLZ-Biel/Magglingen, ab 1. Januar 2025

OPTIMIERTES ZEITMANAGEMENT RLZ/NLZ-TRAINING	<p><b>RLZ Start Form</b> Individualisierte Angebote <b>T3</b> (NWF) AthletInnen RLZ-Training im 1. Jahr</p>	<p><b>RLZ Standard Form</b> <b>T3</b> (NWF), <b>T4</b> (Elite) AthletInnen RLZ-Training ab 2. Jahr</p>	<p><b>NLZ T4-J</b> <b>T4-J</b> (NWF) AthletInnen High Potential</p>	<p><b>NLZ n0</b> <b>E1-n0, T4-n0</b> AthletInnen</p>	<p><b>NLZ Profi</b> <b>E2, M</b> AthletInnen</p>
	Zwei Trainingseinheiten pro Woche à 2 Stunden individuell im Home- Trainingsbetrieb	Zwei Trainingseinheiten pro Woche à 3 Stunden individuell im Home- Trainingsbetrieb	Leben und Wohnen am NLZ in Biel/Magglingen Schule, Ausbildung, Weiterbildung oder Arbeiten in Biel/Magglingen	Vier Trainingseinheiten pro Woche à 4 Stunden individuell im Home- Trainingsbetrieb	Leben und Wohnen am NLZ in Biel/Magglingen Schule, Ausbildung, Weiterbildung oder Arbeiten in Biel/Magglingen
	Ein- oder Zwei-/ Trainingseinheiten (Individualisierte Angebote) pro Woche à 3 Stunden 40 Wochen im Jahr	Zwei Trainingseinheiten pro Woche à 3 Stunden 40 Wochen im Jahr		Neuro-Athletik 8 Stunden pro Monat Individuell im Home-Training	
	Für Sport-Schüler ein Nachmittagstraining pro Woche à 3 Stunden 40 Wochen im Jahr	Für Sport-Schüler ein Nachmittagstraining pro Woche à 3 Stunden 40 Wochen im Jahr	5 Trainingseinheiten pro Woche à 3,5 Stunden	<p><b>E1-n0</b> - 10 Trainingswochen à 5 Tagen am NLZ in Magglingen oder einer n.O. Trainingsanlage inkl. Neuro-Athletik</p> <p><b>T4-n0</b> - 4 Trainingswochen à 5 Tagen am NLZ in Magglingen oder einer n.O. Trainingsanlage inkl. Neuro-Athletik</p>	9 Trainingseinheiten pro Woche à 3,5 Stunden
	Athletik-Training 4 Stunden pro Monat Individuell im Home-Training	Athletik-Training 6 Stunden pro Monat Individuell im Home-Training	Neuro-Athletik 2 Stunden pro Woche Individuell am NLZ	Neuro-Athletik 4 Stunden pro Woche Individuell am NLZ	
	Kosten: T3 <b>CHF 1'000.-</b> bezahlt durch AthletIn an SSV	Kosten: T3, T4 <b>CHF 1'500.-</b> bezahlt durch AthletIn an SSV	Kosten: NLZ T4-J <b>CHF 2'000.-</b> bezahlt durch AthletIn an SSV	Kosten: <b>NLZ E1 CHF 2'000.- / T4-n0 CHF 1'500.-</b> bezahlt durch AthletIn an SSV	Kosten: NLZ E2, M <b>CHF 2'000.-</b> bezahlt durch AthletIn an SSV
	<b>Total pro Jahr</b> <b>280-400 Std. Schiessen</b>	<b>Total pro Jahr</b> <b>480-600 Std. Schiessen</b>	<b>Total pro Jahr</b> <b>700 Std. Schiessen</b>	<b>Total pro Jahr</b> <b>700/520 Std. Schiessen</b>	<b>Total pro Jahr</b> <b>1'260 Std. Schiessen</b>