

Stiftung Sport-Gymnasium Davos Wo Sport & Schule zählt



Ehemalige Schülerinnen und Schüler



Aktuelle Schülerinnen und Schüler



Und viele mehr...

Optimale Trainingsbedingungen

Kurze Wege

Lernen

Athletik

Sprechstunde

Schlafen

Physio

Schule

Essen

Wohnen

Skitraining

Aktive
Erholung

Trainerteam



Neuzugänge



Roland Assinger



Stefany Zonin

Erweitertes Trainerteam

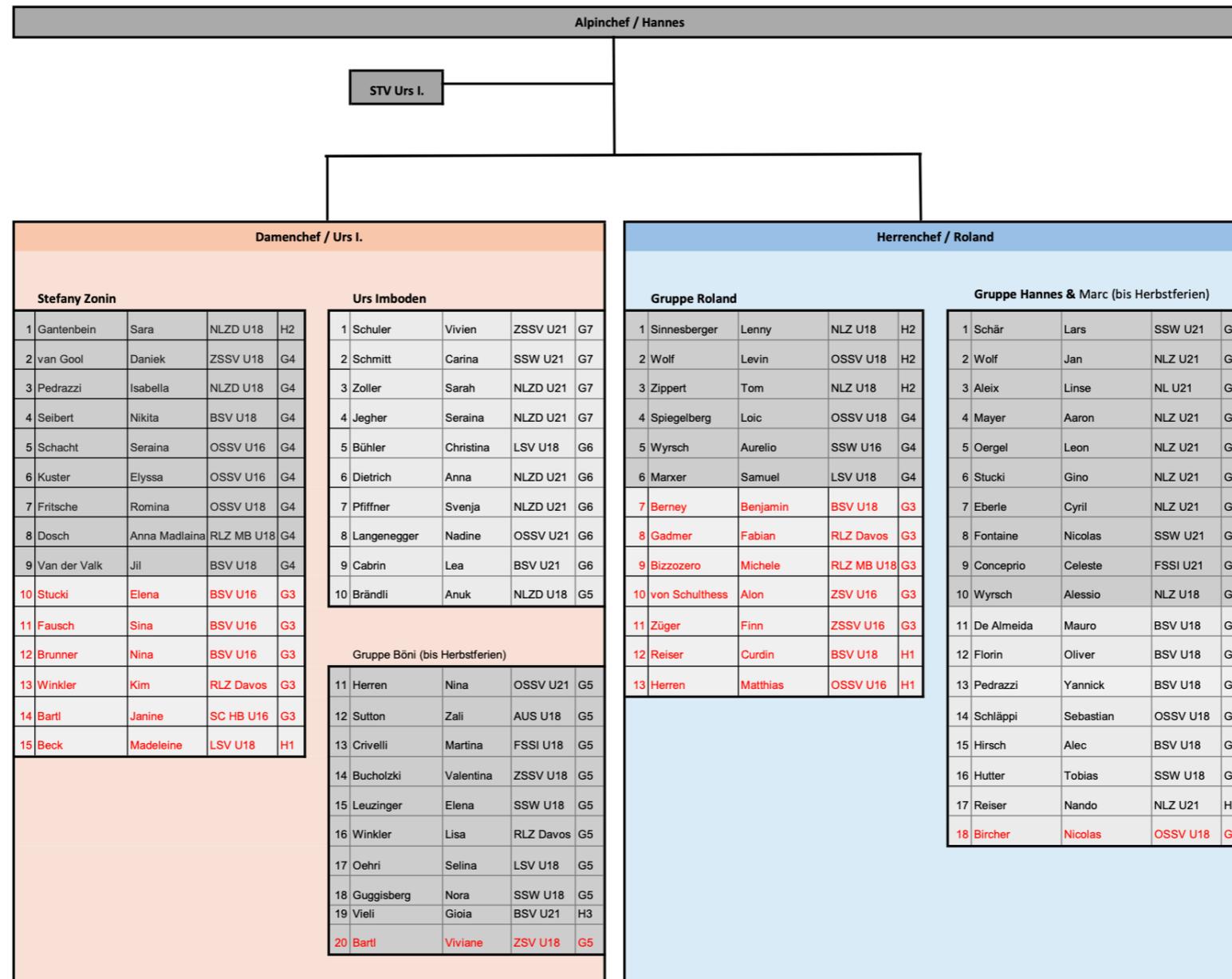


Ruben Bemelmans
Präventions- & Rehabilitationstraining
Physiotherapeut und Trainer

Trainingsgruppen

Organigramm & Gruppeneinteilung SSGD Ski Alpin 2020/21

66 Athleten, davon 35 Damen & 31 Herren



Stundenplan bis G4/H2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Schule	08:00-11:45 Ski	Schule	Schule	Ski nach Anfrage
Schule	Schule	13:30-15:45 Ski	13:30-15:45 Ski	Kraft
17:00-18:00 Kraft oder Ausgleich	17:00-18:00 Ausgleich		17:00-18:00 Prävention	

Ziel

Alle Sportlerinnen und Sportler an ihr persönliches Leistungspotenzial bringen!



Philosophie

- 
- **Athlet im Mittelpunkt**
 - **Erhaltung der Gesundheit im Sinne einer langfristigen Trainingsplanung**
 - **Gemeinsame Periodisierung**
 - **Gezielte Wettkampfplanung**
 - **Gesamtbelastungssteuerung & -kontrolle**
 - **Leistungsentwicklung basierend auf Kontinuität**

COMMITMENT



Material

- **vollständige Bikeausrüstung (Helm etc.) mit Flickzeug, Ersatzschlauch & Versicherung**
- **Inlines mit LL-Stöcken und Schutzausrüstung**
- **Stöcke und Trekkingschuhe für Stocklauf; Hallen- und Laufschuhe**
- **Blackroll & Pulsuhr**





Wichtige Termine

Anmeldeschluss

Mo, 11. Januar 2021 für Bündnerinnen und Bündner

Fr, 5. Februar 2021 für ausserkantonale und ausländische SUS

Fr, 5. Februar 2021 für Übertritte aus Gymnasien / Handelsmittelschulen

Aufnahmeprüfung

Di, 9. März 2021 für das Gymnasium

Mi, 10. März 2021 für die Handelsmittelschule

Sportliche Aufnahmeprüfung

Di, 23. März und Mi, 24. März 2021



Danke für die
Aufmerksamkeit

