

Liebe Spielerinnen und Eltern
Liebe TrainerInnen und Vereinsverantwortliche

Wir suchen auch in der Saison 25/26 für die regionale Trainingsgruppe SAR und PRE SAR RVNO motivierte Spielerinnen, die bereit sind intensiv zu trainieren und unsere Region an der SAR-Schweizermeisterschaft 2025 vertreten möchten. Wir laden **alle ambitionierten Spielerinnen**, geboren in den Jahren **2010/2011**

zu unserem "TRY-OUT" Event am Samstag, 30. August 2025 ein.
Uhrzeit: 09:00 – 12:00 Uhr, Sporthalle Rietstein in Wattwil

Für alle Spielerinnen, die sich angesprochen fühlen, noch einige Hinweise zur erfolgreichen Teilnahme im SAR Team 2025/2026:

Spielerinnen:

- **Bereitschaft** und Möglichkeit **mind. 2-3 Vereinstrainings pro Woche** zu besuchen
- **Bereitschaft 1x pro Woche** ein Training an einem der Stützpunkte während der Woche oder am Wochenende zu besuchen
- Bereitschaft am zusätzlichen **SAR Teamtraining** teilzunehmen (in der Regel 2x im Monat).
- Gute technische Grundlagen und gute physische Voraussetzungen (Sprungkraft, Schnelligkeit, Koordination)
- **Hohe Bereitschaft** Neues zu lernen!!!
- **Bereitschaft** auch zu Hause, nach Angaben der SAR-Trainer, **individuell zu arbeiten**

Umfeld der Spielerin (Eltern, Familie, Verein):

- Das **SAR hat erste Priorität für die Spielerinnen!** (Bei Unsicherheiten bezüglich Schule/Ausbildung bemühen wir uns gerne um individuelle Lösungen mit den betroffenen Spielerinnen).
- Der **Verein steht einem SAR-Engagement** seiner Spielerinnen positiv gegenüber und stellt sie für SAR-Anlässe frei.
- Die **Eltern unterstützen ihre Kinder** und sind bereit eine Kostenbeteiligung von 200.- bis max. 400.- CHF zu übernehmen. (Teilweise werden diese Kosten auf Anfrage auch vom Verein übernommen.)

Was erwartet dich im SAR-Team?

- Du trainierst mit gleichgesinnten, ehrgeizigen Spielerinnen.
- Du wirst gezielt individuell gefördert.
- Du lernst von erfahrenen Trainer:innen.
- Du vertrittst unsere Region auf nationaler Ebene.
- Du bekommst die Chance, sportlich über dich hinauszuwachsen!

Einen detaillierten Trainings-/Terminplan erhalten die Spielerinnen/Vereine nach der ersten Sichtung.

Alle Heimtrainer sind zu den "Try-Outs" herzlich eingeladen!!!

Bereit? Dann los...

Besprich dich mit deinen Eltern und TrainerInnen und melde dich **bis zum 11.08. 2025** über die [RVNO Webseite](#) an.

ACHTUNG: alle Spielerinnen müssen sich neu anmelden, auch diejenigen, die bereits in der vergangenen Saison im SAR oder im PRE-SAR dabei waren!!

Deine Fragen beantworten wir gerne: Marcel Erni tk@rvno.ch oder Jana Vollmer janavollmer@web.de