

RLZ

REGIONALES LEISTUNGSZENTRUM ZÜRICH

STANDORT WINTERTHUR

Das Regionale Leistungszentrum Zürich (RLZ) am Standort Winterthur ermöglicht es talentierten und ambitionierten Unihockey-Spieler:innen zusätzliche Trainingseinheiten in einem leistungsorientierten Umfeld und unter professioneller Betreuung zu besuchen.

Die zusätzlichen Trainingsangebote **unterstützen Nachwuchs-Athleten:innen, parallel zur schulischen oder beruflichen Ausbildung**, auf dem Weg zum Topspieler oder zur Topspielerin.

Das RLZ begleitet Athlet:innen vom regionalen Talent (ab 12 Jahre) bis zum nationalen Auswahlspielenden. Aktuelle Topspielende (NLA- und/oder Nationalspielende) ergänzen zudem ihren Trainingsplan mit zusätzlichen Trainings am RLZ.

Das RLZ Standort Winterthur wird **durch den HC Rychenberg Winterthur betrieben** und durch den Kantonalzürcher Unihockeyverband, das Sportamt Kanton Zürich, sowie swiss unihockey unterstützt.

PHILOSOPHIE UND SCHWERPUNKTE

Die Trainingsphilosophie richtet sich nach den Grundsätzen des «Swiss Way» – erarbeitet durch swiss unihockey. Sämtliche National- und Auswahlmannschaften von swiss unihockey trainieren und spielen nach den Prinzipien des «Swiss Way».

Trainingschwerpunkte

Die RLZ Trainings sind komplementär zu den Vereinstrainings. Im Zentrum der Trainings steht die **Förderung der individuellen Fähigkeiten** im Bereich Technik und/oder Physis.

Je nach Zusammensetzung der entsprechenden Trainingsgruppe variieren die Trainingsinhalte und entwickeln sich im Laufe des Schuljahres weiter. Die Teilnehmenden sind angehalten, sich an den Trainingsinhalten und deren Weiterentwicklung zu beteiligen und eigene Ideen sowie Bedürfnisse einzubringen.

Das RLZ, Standort Winterthur bietet drei verschiedene Arten von Trainings sowie Zusatzleistungen an:

Schwerpunkte

Skills-Training

Torhüter-Training

Physis-Training

Zusatzleistungen

- Gespräche
- Sportärztlicher Untersuchung
- Vereinskoordination

Leistungsstufen

Um den individuellen Bedürfnissen der einzelnen Athleten:innen gerecht zu werden, arbeitet das RLZ, Standort Winterthur mit Leistungsstufen. Die Einteilung/Arbeit mit **Leistungsstufen ermöglicht noch individueller auf das Potential der Athleten:innen eingehen** zu können und so **schneller und effizienter Fortschritte zu erzielen**. Jede Lektion/Leistungsstufe wird durch einen eigenen Trainer betreut und geführt.

Bereits die Anmeldung erfolgt daher in Leistungsstufen. Die RLZ-Leitung kann/wird nach Rücksprache mit den Athleten:innen auch Umteilung vornehmen und Einteilungen vor sowie während dem Schuljahr vornehmen.

Stufen

- **Level 1**
Athleten:innen mit 0–1 Jahr RLZ-Erfahrung (im entsprechenden Bereich)
- **Level 2**
Athleten:innen mit 2–3 Jahren RLZ-Erfahrung
- **Level 3**
Athleten:innen mit 3–4 oder mehr Jahren RLZ-Erfahrung

TRAININGS- SCHWERPUNKTE

Skills-Training

Die Schwerpunkte dieser Trainings sind die **Entwicklung, Verbesserung und Festigung einzeltechnischer** (Ballannahme, Ballbehandlung, Passtechnik, Schusstechniken) und **einzeltaktischer Aspekte**, sowie koordinative Fertigkeiten.

Torhüter-Training

Sämtliche RLZ-Trainings stehen auch für Torhüter offen. In vielen Bereichen versuchen wir, die Torhüter in sinnvoller Weise ins Technik-Training zu involvieren. Einzelne Einheiten werden durch einen Torhüter-Trainer ergänzt und **spezifisch an Goalie-Skills gearbeitet**. Anzahl Trainingsplätze stark eingeschränkt.

Physis-Training

Die Physis-Trainings werden in zwei Schwerpunkt-Bereiche unterteilt.

• Kraft-Training

Hier geht es um die Einführung von Langhantel-Training bei jungen Athleten:innen. Der Aufbau erfolgt dabei in kleinen Gruppen und die Spieler:innen werden zuerst im technischen Bereich über das ganze Schuljahr an das Kraft-Training herangeführt.

• Schnelligkeit-/Explosivitäts-Training

Hier werden die Athlet:innen in der Halle im Bereich Schnelligkeit und Explosivität (Schnellkraft) trainiert, dabei werden primär die qualitativen Bereiche des Trainings angeschaut und geschult.

Zusatzleistungen

Eintrittsgespräch / Bedürfnisabklärung

Bei Neuanmeldung findet mit jedem Athleten:in eine kurze Bedürfnisabklärung in einem Eintrittsgespräch statt. Das Leistungszentrum koordiniert – wo notwendig oder gewünscht – die Aufgaben mit dem Ausbildungspartner und **unterstützt den Athleten:in um Ausbildung und Leistungssport unter einen Hut zu bringen**. Vom einfachen Gesuch, über Koordinations-Gespräche bis hin zur Unterstützung mittels Ausbildungsverträge.

Vereinskoordination

Um Vereins- und RLZ-Training in idealer Weise zu kombinieren, kann eine Koordination mit den Vereinsverantwortlichen sinnvoll sein. Auch den Kontakt zu allfälligen Auswahltrainer:innen übernimmt das Leistungszentrum.

Sportärztlicher Untersuchung

Leistungssport stellt hohe Anforderungen an den menschlichen Organismus. Besonders der Bewegungsapparat, aber letztlich der Mensch als Ganzes wird durch die zahlreichen Trainings und Wettkämpfe stark gefordert. Damit Körper und Psyche gesund bleiben, gilt es, eventuelle Störungen im Stoffwechsel, leichte Erkrankungen, Fehlstellungen im Bewegungsapparat und/oder eingeschränkte Beweglichkeit rechtzeitig zu erkennen.

Um die physische und psychische Gesundheit von Athleten zu fördern und zu schützen empfehlen wir die regelmässige (jährliche) Durchführung der sogenannten sportmedizinischen Untersuchung. Die sportmedizinische Untersuchung, kurz SPU genannt, soll bei allen Athleten, die Leistungssport betreiben, durchgeführt werden.

Die sportmedizinische Untersuchung umfasst die **Untersuchung des gesamten Körpers** und wird ergänzt durch eine Blutuntersuchung, eine Urinuntersuchung und ab dem 14. Lebensjahr wird alle zwei Jahre die Aktivität des Herzens von der Körperoberfläche (= EKG) abgeleitet.

Als RLZ, Standort Winterthur arbeiten wir eng mit dem Sportzentrum Medbase Winterthur Win4 zusammen. Wir koordinieren gerne eine SPU Terminserie mit all unseren interessierten Athlet:innen zu Beginn eines Schuljahres.

Bis zum 18. Lebensjahr gilt der sportärztliche Untersuchung als eine Vorsorgeuntersuchung und wird meist von der Grundversicherung übernommen. Ab dem 18. Lebensjahr kostet die Untersuchung CHF 400.00.

TRAININGS- ZEITEN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	AXA Arena	AXA Arena	AXA Arena / Rennweg	AXA Arena	AXA Arena
07.00 – 08.00	RLZ – Kraft max. 5 Sp	RLZ – Skills max. 14 Sp	RLZ Skills & Torhüter AXA Arena, max. 20 Sp / 4 Th	RLZ Skills & Torhüter max. 20 Sp / 4 Th	RLZ – Skills max. 14 Sp
	RLZ Skills & Torhüter max. 12 Sp / 2 Th	RLZ Torhütertraining 4 Th U18/U21	RLZ – Schnelligkeit AXA Arena, max. 8 Sp		RLZ Torhütertraining 4 Th U18/U21
08.00 – 09.30		RLZ Torhütertraining max. 2 Th U14/U16			RLZ – Skills max. 10 Sp
					RLZ Torhütertraining max. 2 Th U14/U16
12.00 – 13.00	RLZ Skills & Torhüter max. 20 Sp / 4 Th			RLZ Skills & Torhüter max. 20 Sp / 4 Th	

Sp = Spieler / Th = Torhüter

Trainings

Die angegebenen Trainingszeiten verstehen sich als Angebot. **Für die Durchführung der jeweiligen Trainingslektion werden mind. 5 Athlet:innen vorausgesetzt.** Dabei werden die Trainingsplätze folgendermassen priorisiert:

- Schüler:innen einer kantonalen Sportschule oder Partner-Schulen

- Athleten:innen mit einer Talent-Card National

- Athleten:innen mit einer Talent-Card Regional

- Alle weiteren Athlet:innen

Über die definitive Durchführung der einzelnen Trainingslektionen wird nach Anmeldeschluss entschieden.

Nach Möglichkeit werden für alle Athlet:innen Lösungen gesucht und mit den Ausbildungspartnern koordiniert.

Bei den Torhütertrainings mit einem Torhütertrainer (Dienstag / Freitag) ist die Anzahl Teilnehmer stark beschränkt. In den Trainings Montag / Mittwoch / Donnerstag sind Torhüter:innen herzlich willkommen und werden durch die Skills-Trainer ebenfalls unterstützt und mit zahlreichen Abschlüssen gefordert.

Die Lektionen gelten grundsätzlich für das gesamte Schuljahr. Während den örtlichen Schulferien finden keine RLZ-Trainings statt.

Trainingsort

Die Trainings des Regionalen Leistungszentrum Zürich – Standort Winterthur finden in der AXA Arena oder in der Sporthalle Rennweg, in Winterthur statt.

Aufgrund von externen Hallenbelegungen kann es zu Trainingsausfällen kommen.

LEITUNG / TRAINER

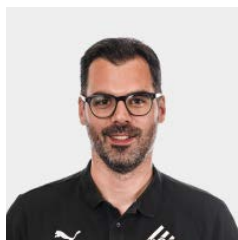
Leitung



Kari Koskelainen
Skills-Trainer / sportliche Leitung RLZ
Zürich, Standort Winterthur

Ausbildungen / Funktionen

- Trainer Leistungssport
- Assistenztrainer Schweizer Nationalmannschaft Frauen
- Assistenztrainer NLA HC Rychenberg Winterthur



Mario Kradolfer
Administrative Leitung RLZ Zürich,
Standort Winterthur

Funktion

- Geschäftsführer HC Rychenberg Winterthur

Trainer



Jukka Kinnunen (Fin)
Skills-Trainer RLZ Zürich,
Standort Winterthur

Ausbildungen / Funktionen

- Trainer Leistungssport mit finnischem Trainerdiplom
- Assistenztrainer NLB UHC Kloten-Dietlikon Jets



Tero Kotilainen (Fin)
Skills-Trainer RLZ Zürich,
Standort Winterthur

Ausbildungen / Funktionen

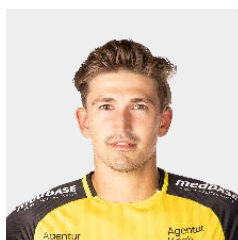
- Trainer Leistungssport mit finnischem Trainerdiplom
- Coach to Coach, Cheftrainer U21A HC und Assistenztrainer NLA HC Rychenberg Winterthur



Mirco Castelletti
Torhüter-Trainer RLZ Zürich,
Standort Winterthur

Ausbildungen / Funktionen

- Dipl. Turn- und Sportlehrer
- Trainer Leistungssport mit eidg. Fachausweis
- Torhütertrainer NLA beim HC Rychenberg Winterthur
- Torhüter-/Assistenztrainer Schweizer Nationalteam U19 Frauen



Tim Aeschmann
Physis-Trainer RLZ Zürich,
Standort Winterthur

Ausbildungen / Funktionen

- Bewegungswissenschaftler BSC
- Spieler NLA HC Rychenberg Winterthur



Raphael Mahler
Skills-Trainer RLZ Zürich,
Standort Winterthur

Ausbildungen / Funktionen

- Trainer J+S
- Cheftrainer U18A HC Rychenberg Winterthur

KOSTEN

	TALENT-CARD NATIONAL*	TALENT-CARD REGIONAL*	TALENT-CARD LOKAL* / OHNE TALENT-CARD
1 einstündiges Training/Woche	CHF 500	CHF 650	CHF 750
2 einstündige Trainings/Woche	CHF 1000	CHF 1150	CHF 1250
3 einstündige Trainings/Woche	CHF 1500	CHF 1650	CHF 1750
Sportärztlicher Untersuch ab 18 Jahre	CHF 400	CHF 400	CHF 400

*für den Zeitraum von August 2025 bis Juli 2026

Die Preise verstehen sich für das ganze Schuljahr
(in der Regel 38–40 Schulwochen). Im Preis enthalten
sind die angemeldeten Trainingslektionen gemäss Angebot.

AUFNAHMEKRITERIEN

Das Angebot steht sämtlichen Athlet:innen der ganzen
Schweiz offen, zudem ist das Angebot vereinsneutral,
eine Mitgliedschaft beim HC Rychenberg Winterthur ist
nicht notwendig. Voraussetzung ist die Erfüllung der
folgenden Aufnahmekriterien:

▪ **Trainingsstunden**

Der/die Athlet:in absolviert im Durchschnitt
wöchentlich mindestens 10 Trainingsstunden
(inkl. RLZ-Trainings).

▪ **Vereinstraining**

Der/die Athlet:in absolviert im Wochen-Durchschnitt
mindestens 3–4 Vereins- oder Auswahltrainings

▪ **Jahresgebühr**

Mit der Bezahlung der Jahresgebühr ist der/die
Athlet:in zu den Trainings am RLZ zugelassen.
Rechnungsstellung im August.

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt ausschliesslich online mit dem entsprechenden Anmeldeformular.

Bei allfälligen Fragen oder Unklarheiten wendet euch an **Mario Kradolfer**,
per Mail an: rlz@hcrychenberg.ch

**Anmeldschluss für das Schuljahr 2025/26:
Donnerstag, 31. Juli 2025**



Scanne den QR-Code
und gelange direkt zum
Anmeldeformular

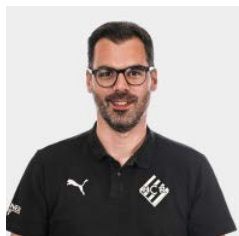
Wer bis Anfang August noch keine Sicherheit in Bezug auf Stundenplan/Schultage etc. hat, platziert seine provisorische Anmeldung bitte trotzdem mit einem entsprechenden Vermerk.

Die provisorische Trainings-Zuteilung erfolgt bis zum Ende der Sommerferien (17.08.2025).

Aufgrund von ausstehenden Gesuchen, Stundenplänen etc. kann es erfahrungsgemäss in den ersten 3 Schulwochen noch zur einen oder anderen Verschiebungen kommen. Die definitive Teilnehmer-Liste folgt in dieser Zeit.

Die Trainings im RLZ starten eine Woche nach dem Schulstart, in der Woche vom Montag, 25. August 2025.

KONTAKT



Mario Kradolfer
Leiter RLZ Zürich, Standort Winterthur
Tel. 076 510 55 07
rlz@hcrychenberg.ch

RLZ Zürich, Standort Winterthur
c/o HC Rychenberg Winterthur
Grüzefeldstrasse 32, 8400 Winterthur

PARTNER



Der Verband swiss unihockey unterstützt mit einem Label das Regionale Leistungszentrum Zürich und möchte damit die Arbeit im Unihockey Nachwuchssport wirksam unterstützen.



Der Kantonalzürcher-Unihockeyverband unterstützt als Trägerschaft den Standort Winterthur.



Das Sportamt des Kantons Zürich anerkennt das Regionale Leistungszentrum Zürich als Trägerschaft für Leistungssport im Unihockey.



Der HC Rychenberg Winterthur ist der Betreiber des RLZ Standort Winterthur. Als Zentrumsverein für Leistungs-Unihockey im Herren-Bereich nimmt der Verein die Nachwuchsförderung in der Region Winterthur und Umgebung wahr.



Der «SBW Talent-Campus Winterthur» bietet ausgewiesenen Talenten aus den Bereichen Sport, Musik und Tanz mit einem hohen Trainingsaufwand die Möglichkeit, eine Sekundarschulbildung und die sportliche oder musische Karriere gleichzeitig und ganzheitlich zu kombinieren.



Die Sportschule Winterthur begleitet und fördert junge Sporttalente auf ihrem Weg in den Leistungssport. Das Angebot richtet sich an ambitionierte Jugendliche im Sekundarschulalter (1. bis 3. Sek), die sowohl hohe Ziele im Sport als auch in der Schule verfolgen.



Die UNITED school of sports ist die grösste Berufsfachschule für Sporttalente in der Schweiz und arbeitet mit dem Standort Winterthur eng zusammen.



Die Red Ants Rychenberg Winterthur sind Partner des RLZ Standort Winterthur. Als Zentrumsverein für Leistungs-Unihockey im Damen-Bereich nimmt der Verein die Nachwuchsförderung der Region Winterthur und Umgebung wahr.
