

## Kurse Nachsaison

11.03.2024 - 14.07.2024

ON-ICE	Trainer	Tag	Zeit		Ausfall	
Förderkurs 0-3*	ECHZ	Mittwoch	bis Frühlingsferien: 15.45 - 16.45 Uhr ab 5.Juni 16.00 - 17.00 Uhr		Frühlingsferien + Mai /	
Förderkurs 0-3*	ECHZ	Samstag	08.00 - 08.55 Uhr	55min	30.03. / Frühlingsferien + Mai / 8.6. /	
Förderkurs 0-3*	ECHZ	Samstag	08.55 - 09.45 Uhr	50min	30.3. / Frühlingsferien + Mai / 8.6. / Sa. 13.6. von 8.00-9.00 Uhr	
Erwachsenenkurs	Patricia	Dienstag	10.00 - 11.00		Frühlingsferien + Mai /	
Erwachsenenkurs	Patricia	Dienstag	11.00 - 12.00		Frühlingsferien + Mai /	
OFF-ICE	Trainer	Tag	Zeit		Raum	Ausfall
Sprungtraining ab 4*	EV	Montag	16.45 - 17.45		Gymn.Raum	01.04. + Frühlingsferien
Sprungtraining ab Bronze	EV	Montag	17.45 - 18.45		Gymn.Raum	01.04. + Frühlingsferien
Sprungtraining ab Silber	EV	Montag	18.45 - 19.45		Gymn.Raum	01.04. + Frühlingsferien
Sprungtraining ab IB	EV	Mittwoch	18.15 - 19.15		Gymn.Raum	FF
Trockentraining IS (Bronze)	ECHZ Team	Dienstag	17.45 - 18.45			FF
Trockentraining ab IB (4*)	ECHZ Team	Freitag	18.00 - 19.00			FF
Trockentraining Sternli	EV	Montag	16.00 - 16.45	45min	Gymn.Raum	01.04. + Frühlingsferien
Trockentraining Sternli	ECHZ Team	Mittwoch	17.15 - 18.15		Gymn.Raum	FF
Stabilitäts- / Beinachsen- & Krafttraining ab IB / Bronze	TS	Mittwoch	15.45 - 16.45	3x pro Monat	Gymn.Raum	10.04. + FF, 15.05., 03.07.
Krafttraining ab 12J.	TS	Donnerstag	17.45 - 18.45		Kraftraum	FF
Krafttraining ab 12J.	TS	Donnerstag	18.45 - 19.45		Kraftraum	FF
Krafttraining ab 12J.	TS	Samstag	12.15 - 13.00	45min	Kraftraum	30.3. + FF
Krafttraining ab 12J.	TS	Freitag	Mittag/ früher Nachmittag nach Absprachen mit Torben		Kraftraum	FF
Konditionstraining Sternli	TS	Samstag	10.15 - 11.15		Gymn.Raum	30.3. + FF
Konditionstraining ab IB	TS	Samstag	11.15 - 12.15		Gymn.Raum	30.3. + FF
Ballett *ältere* ab ca. 9 Jahre	SK	Mittwoch	13.30 - 14.30		Gymn.Raum	FF
Ballett *jüngere*	SK	Mittwoch	14.30 - 15.30		Gymn.Raum	FF
Ballett *ältere* ab ca. 9-10 Jahre	Sabine Hofmann	Samstag	13.30 - 14.30		Gymn.Raum	30.3. + FF
Ballett *jüngere*	Sabine Hofmann	Samstag	14.30 - 15.30		Gymn.Raum	30.3. + FF
Tanzen modern dance *beginners/jüngere*	CF	Dienstag	16.15 - 17.00	45min	Gymn.Raum	Frühlingsferien
Tanzen modern dance *ältere* ab IB/B	CF	Dienstag	17.00 - 18.00		Gymn.Raum	Frühlingsferien