

ECHZ Kurse Saison 2023/24 (On-Ice und Off-Ice)

Wann	Kurs	Niveau	Trainer(in)	Ort	
Montag					
10.30-11.00	Pingukurs	Anfänger	Marlys/ Patricia	Eis Halle	
16.30-17.30	Kinderkurs	0*-4* plus Teenager ab 10 Jahren ohne Level	Monitricen/J+S Leiterinnen	Aussenfeld	
16.00-16.45	Trockentraining	Sternli	Enikö	Gymnastikraum	
16.45-17.45	Sprungtraining	ab 4*	Enikö	Gymnastikraum	
17.45-18.45	Sprungtraining	ab Bronze	Enikö	Gymnastikraum	
17.45-18.45	Clubkurs	Offen	Patricia	Aussenfeld	
18.45-19.45	Sprungtraining	ab Bronze	Enikö	Gymnastikraum	
18.45-19.30	Erwachsenenkurs (45 Min)	Fortgeschritten	Patricia	Aussenfeld	
Dienstag					
10.00-11.00	Erwachsenenkurs	Offen	Patricia	Eis Halle	
16.45-17.45	Clubkurs	4*/Interbronze/ Bronze	Marlys, Patricia	Eis Halle	
18.00-19.00	Clubkurs	ab Bronze	Irene, Marlys, Patricia	Eis Halle	
18.00-19.00	Clubkurs: Steps & Turns	ab Bronze	Yakima/Tanja	Eis Halle	neu!
19.15-20.15	Fascia online	ab Interbronze	Deborah	Üetlibergraum	neu!
Mittwoch					
13.30-14.30	Ballett	Anfänger ab 8 Jahren	Sergiy	Gymnastikraum	
14.30-15.30	Ballett	Alter 7 und jünger	Sergiy	Gymnastikraum	
14.45-15.45	Clubkurs	ab 3*	Irene, Marlys, Patricia	Eis Halle	
15.45-16.45	Förderkurs	0*-3*	Irene, Marlys, Patricia	Eis Halle	
15.45-16.45	Kinderkurs	Early Start (in 2 Etappen)	Monitricen/J+S Leiterinnen	Eis Halle	
17.15-18.15	Trockentraining	Sternli	Enikö	Gymnastikraum	
17.00-18.00	Kinderkurs	0*-2*	Monitricen/J+S Leiterinnen	Aussenfeld	
18.00-19.00	Kinderkurs	2*-4*	Monitricen/J+S Leiterinnen	Aussenfeld	neu!
18.15-19.15	Sprungtraining	ab Interbronze	Enikö	Gymnastikraum	
19.30-20.30	Clubkurs	ab Interbronze (älter)	Patricia	Eis Halle	
Donnerstag					
10.30-11.00	Pingukurs	Anfänger	Marlys/Patricia	Eis Halle	
17:45-18:45	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum	
18:45-19:45	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum	
Freitag					
16.45-17.45	Clubkurs	ab Bronze	Marlys, Patricia	Eis Halle	
16.45-17.45	Modern Dance	Offen	Conri	Gymnastikraum	
18.00-19.00	Clubkurs	4*/Interbronze/Bronze	Irene, Marlys, Patricia	Aussenfeld	
18.00-19.00	Clubkurs: Steps & Turns	ab 4*	Yakima/ Tanja	Aussenfeld	neu!
Samstag					
08.00-09.00	Förderkurs	0*-3*	Irene, Patricia, Marlys	Eis Halle	neu!
08.15-09.15	Kinderkurs	2*-4* plus Teenager ab 10 Jahren ohne Level	Monitricen/J+S Leiterinnen	Aussenfeld	
08.15-09.15	Erwachsenenkurs	Offen	Monitricen/J+S Leiterinnen	Aussenfeld	
09.00-10.00	Förderkurs	0*-3*	Irene, Patricia, Marlys	Eis Halle	
09.30-10.30	Kinderkurs	0*-2*	Monitricen/J+S Leiterinnen	Aussenfeld	
10.15-11.15	Konditionstraining	Sternli	Torben	Gymnastikraum	
11.15-12.15	Konditionstraining	ab Interbronze	Torben	Gymnastikraum	