

ECHZ Kurse Nachsaison 2020 (On-Ice und Off-Ice)

9.3 - 10.7.2020*

Wann	Kurs	Niveau	Trainer(in)	Ort
Montag				
16.45-17.45	Fit-tastic Konditionstraining	Offen	Inna	Gymnastikraum
17.15-18.15	Off-Ice Sprungtraining (60Min)	ab Interbronze	Michelle	Gymnastikraum
Dienstag				
10.00-11.00	Erwachsenenkurs	Offen	Patricia	Eis Halle
Mittwoch				
13.30-14.30	Ballett	Anfänger ab 8 Jahren	Sergiy	Gymnastikraum
14.30-15.30	Ballett	Alter 7 und jünger	Sergiy	Gymnastikraum
15.15-16.15	Fit-tastic Konditionstraining	Offen	Inna	Kraftraum
16.00-17.00	Förderkurs	0*-3*	Irene, Patricia, Marlys	Eis Halle
16.30-17.30	Ballett	Mittelstufe	Sergiy	Gymnastikraum
16.30-17.30	Fit-tastic Konditionstraining	Offen	Inna	Kraftraum
Donnerstag				
18.00-19.00	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum
Freitag				
17.00-17.45	Off-Ice Sprungtraining (45 Min)	ab 4*	Yakima	Gymnastikraum
Samstag				
8.00-9.00	Förderkurs	0*-3*	Irene, Patricia, Marlys	Eis Halle
9.15-10.15	Konditionstraining	Sternli	Torben	Gymnastikraum
10:20-11:15	Contemporary Jazz**	9-12 Jahre	Simone Bucher	Gymnastikraum
11.15-12.15	Konditionstraining	ab Interbronze	Torben	Gymnastikraum
14.30-15.30	Ballett	Mittelstufe bis Fortgeschrittene	Sergiy	Gymnastikraum

* Alle Kurstermine gemäss Trainingskalender unter <https://www.echz.ch/de/Home/ANGEBOT/Trainingskalender-.370.html>

** Kein Kurs am 28.3