

# ON-/OFF-ICE KURSE NACHSAISON 2024 AB 11.04.2024 HEURIED (Frühlingsferien: Ausfall aller Kurse + Ausfall On-Ice Kurse im Monat Mai)

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
7.15							
7.30							
7.45							
8.00						08.00 - 09.00	
8.15						Förderkurs 0-3*	
8.30						(Halle)	
8.45							
9.00						09.00 - 10.00	
9.15						Förderkurs 0-3*	
9.30						(Halle)	
9.45							
10.00		10.00 - 11.00					
10.15		Erwachsenenkurs				10.15-11.15	
10.30		(Halle)				Konditionstraining Sternli	
10.45							
11.00		11.00 - 12.00				11.15-12.15	
11.15		Erwachsenenkurs				Konditionstraining ab IB	
11.30		(Halle)					
11.45							
12.00							
12.15						12.15 - 13.00	
12.30						Krafttraining ab 12J.	
12.45							
13.00							
13.15							
13.30			13.30-14.30			13.30-14.30	
13.45			Ballett Anf. ab 8 Jahren			Ballett *ältere*	
14.00							
14.15							
14.30			14.30 - 15.30			14.30 - 15.30	
14.45			Ballett Alter 7 und jünger			Ballett *jüngere*	
15.00							
15.15							
15.30							
15.45							
16.00	16.00-16.45		15.45 - 16.45	16.15 - 17.00			
16.15	Trockentraining Sternli		Kraft-/	modern dance *beginners*			
16.30			Beinachsen-/				
16.45			Stabilitraining				
16.45	16.45-17.45		15.45 - 16.45				
17.00	Sprungtraining ab 4*		Förderkurs 0-3*				
17.15			(Halle)				
17.30				17.00 - 18.00			
17.45	17.45-18.45	17.45 - 18.45		modern dance			
18.00	Sprungtraining ab Bronze	Trockentraining IS (Bronze)		*jüngere* bis ca.			
18.15				10 J.		17.45 - 18.45	
18.30				18.00 - 19.00		Krafttraining	
18.45	18.45-19.45			modern dance		ab 12J.	
19.00	Sprungtraining ab Silber			*ältere* ab ca. 10			
19.15				J.		18.45 - 19.45	
19.30						Krafttraining	
19.45						ab 12J.	
20.00							
20.15							
20.30							
					18.00 - 19.00		
					Trockentraining ab IB (4*)		