

## ECHZ Kurse Nachsaison 2021 (On-Ice und Off-Ice)

23.8.21-9.10.21

Wann	Kurs	Niveau	Trainer*in	Ort
<b>Montag</b>				
16.00-16.45	Sprungtraining	ab 4*	Enikö	Gymnastikraum
16.45-17.45	Sprungtraining	ab 4*	Enikö	Gymnastikraum
17.45-18.45	Sprungtraining	ab Bronze	Enikö	Gymnastikraum
19.00-20.00	Sprungtraining	ab Intersilber	Enikö	Gymnastikraum
<b>Dienstag</b>				
9.50-10.45	Erwachsenenkurs	Offen	Patricia	Eis Halle
<b>Mittwoch</b>				
13.30-14.30	Ballett	Anfänger ab 8 Jahren	Sergiy	Gymnastikraum
14.30-15.30	Ballett	Alter 7 und jünger	Sergiy	Gymnastikraum
15.45-16.45	Förderkurs	0*-3*	Irene, Patricia, Marlys	Eis Halle
16.15-17.15	Ballett	Mittelstufe	Sergiy	Gymnastikraum
17.15-18.15	Trockentraining	Sternli	Enikö	Gymnastikraum
<b>Donnerstag</b>				
18.00-19.00	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum
<b>Freitag</b> keine Off-Ice Kurse				
<b>Samstag</b>				
9.00-10.00	Hip Hop	ab Interbronze oder 12 Jahren	Kemal	Gymnastikraum
10.15-11.15	Trockentraining	Sternli	Enikö	Gymnastikraum
11.15-12.15	Konditionstraining	ab Interbronze	Torben	Gymnastikraum
12.15-13.15	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum