ECHZ Kurse Saison 2026/27 (On-Ice und Off-Ice) 19.10.2026 - 07.03.2027

Wann	Kurs	Niveau	Trainer(in)	Ort	Ausfälle keine Kurse während Weihnachtsferien (21.12.26 - 03.01.27)
Montag					
10.30-11.00	Pingukurs	Anfänger	Patricia	Eis Halle	16.11.,
16.30-17.30	Kinderkurs	0*-4* plus Teenager ab 10 Jahren ohne Level	Monitricen/J+S Leiterinnen	Aussenfeld	
16.00-16.45	Sprungtraining	0-3* (FK priorisiert)	Antoine	Gymnastikraum	
16.45-17.45	Sprungtraining	ab 4* (Sternli: FK priorisiert)	Antoine	Gymnastikraum	
17.45-18.45	Sprungtraining	ab Bronze	Antoine	Gymnastikraum	
17.45-18.45	Clubkurs	Offen	Patricia + ECHZ Team	Aussenfeld	
18.45-19.45	Sprungtraining	ab Silber	Antoine	Gymnastikraum	
Dienstag					
10.00-11.00	Erwachsenenkurs	Offen	Patricia	Eis Halle	
16:00-16:45	Förderkurs	0*-2* / 3*-4*	Haupttrainerinnen	Eis Halle	17.11.,
16.45-17.45	Clubkurs	ab Interbronze	Haupttrainerinnen	Eis Halle	17.11.,
16.30-17.15	Modern Dance & Stretching	jüngere (Einteilung durch Trainerin)	Conri	Gymnastikraum	
17:15-18:15	Modern Dance & Stretching	mittlere (Einteilung durch Trainerin)	Conri	Gymnastikraum	
18:15-19:15	Modern Dance & Stretching	ältere (Einteilung durch Trainerin)	Conri	Gymnastikraum	
18.00-19.00	Clubkurs	ab Bronze	Haupttrainerinnen	Eis Halle	
18.00-19.00	Ganzkörperkraft/ Sprungkraft / Ausdauer	Alter 12+	Torben	Kraftraum	
19.15-20.15	Ganzkörperkraft/ Sprungkraft / Ausdauer	Alter 12+	Torben	Kraftraum	
Mittwoch					
13.30-14.30	Ballett	ältere ab ca. 9 Jahren	Lea	Gymnastikraum	
14.30-15.30	Ballett	jüngere (Sternli: FK priorisiert)	Lea	Gymnastikraum	
13.30-14.30	Clubkurs	ab Interbronze + ab Bronze	Haupttrainerinnen	Eis Halle	
14.45-15.45	Förderkurs	3*-4*	Haupttrainerinnen	Eis Halle	*21.10., 25.11., je nur 30min*
15.45-16.45	Förderkurs	0*-2*	Haupttrainerinnen	Eis Halle	21.10., 25.11., 03.03.
15.45-16.45	Kinderkurs	Early Start (in 2 Etappen: 21.10. - 16.12.26 / 06.01. - 03.03.27)	Monitricen/J+S Leiterinnen	Eis Halle	21.10., 25.11., 03.03.
16.15-17.15	Stabi-/Kraft-& Beinachsentraining	4* (FK) / Interbronze / Bronze	Torben	Kraftraum	
17.15-18.15	Trockentraining	0*-3* (Förderkurs Teilnehmer)	ECHZ Team	Gymnastikraum	
17.00-18.00	Kinderkurs	0*-2*	Monitricen/J+S Leiterinnen	Aussenfeld	
18.00-19.00	Kinderkurs	3*-4* (+Teenager) (jeden ersten Mi im Monat Off-Ice statt On-Ice Training)	Monitricen/J+S Leiterinnen	Aussenfeld	
18.15-19.15	Sprungtraining	ab Interbronze	Michelle	Gymnastikraum	
18.15-19.15	Sprungtraining	offen; Kinder ab 11 Jahren	ECHZ Team	Üetlibergraum	
19.00-20.15	Skaters-Flow	SM-Läuferinnen	Giulia	online via Zoom	
19.30-20.30	Clubkurs	ab Interbronze (älter)	Patricia + ECHZ-Team	Eis Halle	
Donnerstag					
10.30-11.00	Pingukurs	Anfänger	Marlys	Eis Halle	
16:45-17:45	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum	
17:45-18:45	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum	
18:45-19:45	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum	
19.30-20.30	Erwachsenenkurs	Fortgeschrittene *(limitierte Plätze)*	ECHZ Team/ J+S Leiterinnen	Aussenfeld	
17.15-18.15	Contemporary Dance	Mittlere (Einteilung durch Trainerin)	Lea	Gymnastikraum	
18.15-19.15	Contemporary Dance	Fortgeschrittene (Einteilung durch Trainerin)	Lea	Gymnastikraum	
Freitag					
16.45-17.45	Clubkurs	ab Bronze	Haupttrainerinnen	Eis Halle	
17.00-18.00	Tanzen	Mittlere	Bella	FlamencoSchule	
18.00-19.00	Tanzen	Fortgeschrittene	Bella	FlamencoSchule	
18.00-19.00	Clubkurs	Offen	Patricia, Marlys	Aussenfeld	
Samstag					
08.00-09.00	Förderkurs	3*-4*	Haupttrainerinnen	Eis Halle	
08.30-09.30	Kinderkurs	2*-4* plus Teenager ab 10 Jahren ohne Level	Monitricen/J+S Leiterinnen	Aussenfeld	
08.30-09.30	Erwachsenenkurs	Anfänger (1/2 Feld)	Monitricen/J+S Leiterinnen	Aussenfeld	
09.00-10.00	Förderkurs	0*-2*	Haupttrainerinnen	Eis Halle	
09.30-10.30	Kinderkurs	0*-2*	Monitricen/J+S Leiterinnen	Aussenfeld	
09.15-10.15	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum	
10.15-11.15	Konditionstraining	0*-4* (FK priorisiert)	Torben	Gymnastikraum	
11.15-12.15	Konditionstraining	ab Interbronze	Torben	Gymnastikraum	
12.30-13.30	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum	
13.30-14.30	Modern Dance (Ausdruck + Interpretation)	Fortgeschrittene (Einteilung durch Trainerin)	Conri	Gymnastikraum	
14.30-15.30	Modern Dance (Ausdruck + Interpretation)	Anfänger (Einteilung durch Trainerin)	Conri	Gymnastikraum	