ECHZ Kurse Vorsaison 26/27 (On-Ice und Off-Ice) 17.08.2026 - 04.10.2026

Wann	Kurs	Niveau	Trainer(in)	Ort	Ausfälle
Montag					
16.00-16.45	Sprungtraining	Sternli	Antoine	Gymnastikraum	
16.45-17.45	Sprungtraining	4*+ Interbronze	Antoine	Gymnastikraum	
17.45-18.45	Sprungtraining	ab Bronze	Antoine	Gymnastikraum	
18.45-19.45	Sprungtraining	ab IS	Antoine	Gymnastikraum	
Dienstag					
10.00-11.00	Erwachsenenkurs	Offen	Patricia	Eis Halle	
16.30-17.15	Modern Dance + Stretching	Sternli - jüngere (FK priorisiert)	Conri	Gymnastikraum	
17:15-18:15	Modern Dance + Stretching	Mittlere (Einteilung durch Conri)	Conri	Gymnastikraum	
18:15-19:15	Modern Dance + Stretching	Ältere (Einteilung durch Conri)	Conri	Gymnastikraum	
18.00-19.00	Ganzkörperkraft/ Sprungkraft / Ausdauer	Alter 12+	Torben	Üetlibergraum	
19.00-20.00	Ganzkörperkraft/ Sprungkraft / Ausdauer	Alter 12+	Torben	Üetlibergraum	
Mittwoch					
13.30-14.30	Ballett	Ältere ab ca. 9-10 Jahren	Sergey	Gymnastikraum	
14.30-15.30	Ballett	Sternli - jüngere (FK priorisiert)	Sergey	Gymnastikraum	
15.45-16.45	Förderkurs	Gerade Wo: 3-4* auf dem Eis / 0-2* Off-Ice Ungerade Wo: 0-2* auf dem Eis / 3-4* Off-Ice	Haupttrainerinnen	Eis Halle	23.09.
16.15-17.15	Stabi-/Kraft-& Beinachsentraining	4*/ IB / B	Torben	Kraftraum	
17.15-18.15	Trockentraining	Sternli bis max. 10 Jahren (FK priorisiert)	ECHZ Team	Gymnastikraum	
18.15-19.15	Sprungtraining	ab Interbronze	ECHZ Team	Gymnastikraum	
19.00-20.15 (Neu!)	Skaters Flow	ab Test IS/ SM-Läuferinnen	Giulia	online via Zoom	
Donnerstag					
16.00-17.00 (Neu!)	Ballett	Beginners	Lea	Gymnastikraum	20.08., 01.10.
17.00-18.00 (Neu!)	Ballett	Mittlere	Lea	Gymnastikraum	20.08., 01.10.
18.00-19.00 (Neu!)	Ballett	Fortgeschrittene	Lea	Gymnastikraum	20.08., 01.10.
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	
Freitag					
ca. 15.00-16.00*	Stabitraining	Alter ab 12+	Torben	Kraftraum	
17.00-18.00	Tanzen	Mittlere	Bella	Flamenco Schule	
18.00-19.00	Tanzen	Fortgeschrittene	Bella	Flamenco Schule	
18.00-19.00	Trockentraining	4*/ IB / B	ECHZ-Team	Gymnastikraum	
Samstag					
08.00-09.00	Förderkurs	Gerade Wo: 0-2* auf dem Eis / 3-4* Off-Ice Ungerade Wo: 3-4* auf dem Eis / 0-2* Off-Ice	Haupttrainerinnen	Eis Halle	12.09.
09.15-10.15	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum	
10.15-11.15	Konditionstraining	Sternli (FK priorisiert)	Torben	Gymnastikraum	
11.15-12.15	Konditionstraining	ab Interbronze	Torben	Gymnastikraum	
12.15-13.15	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum	
13.30-14.30 (Neu!)	Modern Dance (Ausdruck, Interpretation)	Fortgeschrittene (Einteilung durch Conri)	Conri	Gymnastikraum	
14.30-15.30 (Neu!)	Modern Dance (Ausdruck, Interpretation)	Mittlere (Einteilung durch Conri)	Conri	Gymnastikraum	