

ECHZ Kurse Saison 2024/25 (On-Ice und Off-Ice)

Wann	Kurs	Niveau	Trainer(in)	Ort	
Montag					
10.30-11.00	Pingukurs	Anfänger	Patricia	Eis Halle	
16.30-17.30	Kinderkurs	0*-4* plus Teenager ab 10 Jahren ohne Level	Monitricen/J+S Leiterinnen	Aussenfeld	
16.00-16.45	Trockentraining	Sternli	Enikö	Gymnastikraum	
16.45-17.45	Sprungtraining	4*/ Interbronze	Enikö	Gymnastikraum	
17.45-18.45	Sprungtraining	ab Bronze (IB: nach Absprache mit Trainerin)	Enikö	Gymnastikraum	
17.45-18.45	Clubkurs				
+ 30' bis 19.15	+ optional 30' Pirouettenkurs	Offen	Patricia	Aussenfeld	neu!
18.45-19.45	Sprungtraining	ab IS	Enikö	Gymnastikraum	
Dienstag					
10.00-11.00	Erwachsenenkurs	Offen	Patricia	Eis Halle	
16:00-17:00	Förderkurs	0-3*	Haupttrainerinnen	Eis Halle	neu!
16.45-17.45	Clubkurs	4*/ Interbronze/ Bronze	Haupttrainerinnen	Eis Halle	
16:30-17:30	Modern Dance	Offen	Conri	Gymnastikraum	
17:30-18:30	Modern Dance	Offen	Conri	Gymnastikraum	
18.00-19.00	Clubkurs	ab Bronze	Haupttrainerinnen	Eis Halle	
Mittwoch					
13.30-14.30	Ballett	*ältere ab ca. 9 Jahren	Sergiy	Gymnastikraum	
14.30-15.30	Ballett	*jüngere	Sergiy	Gymnastikraum	
13.30-14.30	Clubkurs	ab Interbronze/ Bronze	Haupttrainerinnen	Eis Halle	
14.45-15.45	Förderkurs	3*	Haupttrainerinnen	Eis Halle	neu!
14.45-15.45	Clubkurs	4*/Interbronze	Haupttrainerinnen	Eis Halle	
15.45-16.45	Förderkurs	0*-2*	Haupttrainerinnen	Eis Halle	
15.45-16.45	Kinderkurs	Early Start (in 2 Etappen)	Monitricen/J+S Leiterinnen	Eis Halle	
16.00-17.00	Stabi-/Kraft-& Beinachsentraining	ab 4*	Torben	Kraftraum	
17.15-18.15	Trockentraining	Sternli	Enikö	Gymnastikraum	
17.00-18.00	Kinderkurs	0*-2*	Monitricen/J+S Leiterinnen	Aussenfeld	
18.00-19.00	Kinderkurs	2*-4* (+Teenager)	Monitricen/J+S Leiterinnen	Aussenfeld	neu!
18.15-19.15	Sprungtraining	ab Interbronze	Enikö	Gymnastikraum	
19.30-20.30	Clubkurs	ab Interbronze (älter)	Patricia	Eis Halle	
Donnerstag					
10.30-11.00	Pingukurs	Anfänger	Marlys	Eis Halle	
17:45-18:45	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum	
18:45-19:45	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum	
19.30-20.30	Erwachsenenkurs	Fortgeschritten (limitierte Plätze)	ECHZ Team/ J+S Leiterinnen	Aussenfeld	neu!
Freitag					
16.45-17.45	Clubkurs	ab Bronze	Haupttrainerinnen	Eis Halle	
18.00-19.00	Clubkurs	4*/Interbronze/Bronze	Haupttrainerinnen	Aussenfeld	
18.00-19.00	Clubkurs: Steps & Turns	ab 4*	ECHZ Team	Aussenfeld	
Samstag					
08.00-09.00	Förderkurs	3*	Haupttrainerinnen	Eis Halle	neu!
08.15-09.15	Kinderkurs	2*-4* plus Teenager ab 10 Jahren ohne Level	Monitricen/J+S Leiterinnen	Aussenfeld	
08.15-09.15	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	
10.15-11.15	Konditionstraining	Sternli	Torben	Gymnastikraum	
11.15-12.15	Konditionstraining	ab Interbronze	Torben	Gymnastikraum	
12.15-13.15	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum	
13.15-14.15	Ballett	*ältere ab ca. 9 Jahren	Sabine	Gymnastikraum	
14.15-15.15	Ballett	*jüngere	Sabine	Gymnastikraum	