

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

15.3.2021-17.7.2021*

Wann	Kurs	Niveau	Lehrer(in)	Ort
Montag				
16.45-17.45	Sprungtraining	ab 4*	Enikö	Gymnastikraum
19.00-20.00	Sprungtraining	ab Intersilber	Enikö	Gymnastikraum
Dienstag				
Mittwoch				
13.30-14.30	Ballett	Anfänger ab 8 Jahren	Sergiy	Gymnastikraum
14.30-15.30	Ballett	Alter 7 und jünger	Sergiy	Gymnastikraum
16.00-17.00	Förderkurs	0*-3*	Irene, Patricia, Marlys	Eishalle
16.00-17.00	Konditionstraining	ab 4* oder 10 Jahren	Marcelo	Kraftraum
16.30-17.30	Ballett	Mittelstufe	Sergiy	Gymnastikraum
17.15-18.15	Trockentraining	Sternli	Enikö	Gymnastikraum
Donnerstag				
17.00-18.00	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum
18.00-19.00	Krafttraining	Alter 12+	Torben	Kraftraum
Freitag				
16.45-17-45	Latin Tanz Aerobic	ab 4* oder 10 Jahren	Marcelo	Gymnastikraum
Samstag				
8.00-08.55	Förderkurs	0*-3*	Irene, Patricia, Marlys	Eishalle
8.55-09.45	Förderkurs	0*-3*	Irene, Patricia, Marlys	Eishalle
9.10-10.05	Konditionstraining	Sternli	Torben	Gymnastikraum
10.05-11.00	Trockentraining	Sternli	Enikö	Gymnastikraum
11.15-12.15	Konditionstraining	ab Interbronze	Torben	Gymnastikraum
14.30-15.30	Ballett	Mittelstufe bis Fortgeschritten	Sergiy	Gymnastikraum

* Keine Kurse über Ostern und von 26.4.21 bis 30.5.21