

# Off-Ice Training Nachsaison 2023/2024



0* bis 2*	3* bis Interbronze (Kader 1)	Bronze bis Gold (Kader 2)	Teenies
Mittwoch 17.15 – 18.15 Uhr	Montag 17.30 – 18.30* * def. Einteilung folgt nach Anmeldeschluss	Montag 18.35 bis 19.50*	Freitag 19.15 – 20.15
Svenja Herzog	Andrea Bolli	Andrea Bolli	Debora Salzmann
Eisbahn Frauenfeld			
15.04.24 – 05.07.24 (in den Pfingstferien findet kein Off-Ice Training statt, am Mittwoch, 01.05. auch nicht)			
SFr. 120.- (10x)	SFr. 120.- (10x) (im Kader A inkl.)	SFr. 150.- (10x) (im Kader A inkl.)	120.- (10x)

**Sternli bis 4\***

- Grundlagentraining
- Einführung in Sprungübungen und Rotationsübungen/Pirouetten
- Entwicklung von Kraft und Schnellkraft
- Gleichgewicht und Koordination
- spielerisches Training

**Kader**

- Techniktraining: Sprung- und Landeübungen, Rotationsübungen
- Sprungkraft, Schnellkraft, Schnelligkeit
- Kraft- und Stabilisationstraining
- Ausdauertraining, Intervalltraining
- Theorie: neue Reglemente ISU/SIS

**Mitbringen**

- Gute Turnschuhe und Springseil; Drehscheibe/Spinner (wenn vorhanden)
- Trinkflasche und Tüchli

**Hinweis**

Die Teilnehmerzahl pro Kurs ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns vor, die Angebote zusammenzulegen oder zu streichen.

Sie erhalten nach Eingang der Anmeldungen eine Rechnung, die Sie bitte bis spätestens Ende April begleichen.

Nicht besuchte Lektionen werden nicht zurückerstattet.

**Auskünfte**      anmeldung@eissportclub.ch

Fülle deine Anmeldung bis **spätestens 25. März 2024** aus:  
(Kader A ist automatisch fürs Off-Ice Training angemeldet)

<https://t1p.de/ESFOffIceNachsaison2324>

