

Off-Ice Training Nachsaison 2024/2025



0* bis 2*	3* bis Interbronze (Kader 1)	Bronze bis Gold (Kader 2)	Teenies plus Kader
Mittwoch 17.15 – 18.15 Uhr	Montag 17.30 – 18.30* * def. Einteilung folgt nach Anmeldeschluss	Montag 18.35 bis 19.50*	Freitag 18.45 – 19.45 Uhr
Svenja Herzog	Andrea Bolli	Andrea Bolli	Debora Salzmänn
Eisbahn Frauenfeld			
22.04.25 – 04.07.25 (in den Pfingstferien findet kein Off-Ice Training statt.)			
SFr. 120.- (10x)	SFr. 95.- (8x) (im Kader A inkl.)	SFr. 120.- (8x) (im Kader A inkl.)	110.- (9x)

0* bis 2*

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

ab 3*/Teenies

- 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 2. April 2025** aus:
(Kader A ist automatisch fürs Off-Ice Training am Montag angemeldet)

https://t1p.de/esf_nachsaison_2425

