

Off-Ice Training Vorsaison 2026/2027



0* bis 2*	3* bis Bronze (Kader 1)	Bronze bis Gold (Kader 2)	Teenies
Mittwoch 17.15 – 18.15 Uhr	Montag 17.30 – 18.30* * Einteilung folgt nach Anmeldeschluss	Montag 18.35 bis 19.50*	Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr
Svenja Herzog	Andrea Bolli & Hilfstrainerinnen	Andrea Bolli & Hilfstrainerinnen	Debora Salzmänn
Gymnastikraum, Eisbahn Frauenfeld			
17.08.26 – 02.10.26			
SFr. 70.- (7x)	SFr. 70.- (7x) (im Kader A inkl.)	SFr. 90.- (7x) (im Kader A inkl.)	SFr. 70.- (7x)

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. Damit die Teilnehmer besser gefördert werden können, behalten wir uns vor, zusätzliche Leiterinnen einzubinden. Die Rechnung wird euch per Mail zugestellt.

Nicht besuchte Lektionen werden nicht zurückerstattet.

Auskünfte anmeldung@eissportclub.ch

Fülle deine Anmeldung bis **spätestens 4. Juli 2026** aus:
(Kader A ist automatisch fürs Off-Ice Training angemeldet)

<https://t1p.de/ESFVorsaison2026-2027>

