

# Sommer- Off-Ice 24

## Sommer Off-Ice

Mi 15.05.2023	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 22.05.2023	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 29.05.2023	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 05.06.2023	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 12.06.2023	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 19.06.2023	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 26.06.2023	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 03.07.2023	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 21.08.2023	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 28.08.2023	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 04.09.2023	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 11.09.2023	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 18.09.2023	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 25.09.2023	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00

### Kosten:

- ✓ Bis & mit 3\* 1h CHF 120.00 (jedes weitere Familien-Mitglied CHF 60.00)
- ✓ ab 4\* 1.5 h CHF 150.00 (jedes weitere Familien-Mitglied CHF 75.00)

### Ausrüstung:

- ✓ Hallenturnschuhe
- ✓ Aussenturnschuhe
- ✓ Turnbekleidung
- ✓ Haare bitte zusammengebunden

### Was machen wir im Off-Ice:

- ✓ Kondition
- ✓ Koordination
- ✓ Eislaufübungen
- ✓ Beweglichkeit
- ✓ Kraft
- ✓ Haltung
- ✓ Polysportives

Anmeldung für das Sommer Off-Ice 2024 bis **spätestens 30. April 2024** an [trainerteam@ec-kuessnacht.ch](mailto:trainerteam@ec-kuessnacht.ch)