

# Sommer- Off-Ice 26

## Sommer Off-Ice

Mi 13.05.2025	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 20.05.2025	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 27.05.2025	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 03.06.2025	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 10.06.2025	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 17.06.2025	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 24.06.2025	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 01.07.2025	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 19.08.2025	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 26.08.2025	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 02.09.2025	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 09.09.2025	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 16.09.2025	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00
Mi 23.09.2025	18.30 – 19.30	18.30 – 20.00

### Kosten für den gesamten Kurs (Es gibt keine halben Kurse):

- ✓ Bis & mit 3\* 1h CHF 130.00 (jedes weitere Familien-Mitglied CHF 65.00)
- ✓ ab 4\* 1.5 h CHF 165.00 (jedes weitere Familien-Mitglied CHF 90.00)

### Ausrüstung:

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

### Was machen wir im Off-Ice:

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

Anmeldung für das Sommer Off-Ice 2026 bis **spätestens 30. April 2026** an [trainerteam@ec-kuessnacht.ch](mailto:trainerteam@ec-kuessnacht.ch)