

## Off-Ice Training

Eiskunstlauf ist ein sehr anspruchsvoller Sport der viel hartes und konsequentes Training erfordert. Deshalb sollte dieser wie alle anderen Sportarten auch das ganze Jahr betrieben werden, wenn man etwas erreichen möchte. Im Off-Ice Training werden auf spielerische Weise die Bereiche Kondition, Kraft, Sprungkraft, Körperwahrnehmung, Koordination und Beweglichkeit unter fachkundiger Leitung durch Jana Arpagaus und Natalie Delessert trainiert.

### **Trainingszeiten Sommer 2018 / 2. Mai - 22. September 2018**

**Mittwochkurse** unter der Leitung von Jana Arpagaus für Beweglichkeit, Haltung, Ausdruck, Tanz und Rhythmik.

Erster Kurstag ist der 2. Mai 2018.

#### KURSZEITEN

15:00 - 15:45 Kinderkurs  
15:45 - 16:45 Sternlikurs 1\*  
16:45 - 17:45 Sternlikurs 2\*  
17:45 - 18:45 Sternlikurs 3\* und 4\*  
18:45 - 20:00 SEV

**Donnerstagkurse** unter der Leitung von Natalie Delessert für Kondition.

Erster Kurstag ist der 3. Mai 2018.

#### KURSZEITEN

17:00 - 18:00 Sternlikurs 1\* und 2\*  
18:00 - 19:15 Sternlikurs 3\* und 4\*  
19:15 - 20:30 SEV

[Anmeldeformular 1 Kurs](#)

[Anmeldeformular 2 Kurse](#)

**ANMELDESCHLUSS: 20. APRIL 2018**

**Datenänderungen werden immer in der [Rubrik "News"](#) publiziert.**

### **Präsenzkontrolle und Kosten**

Die Trainerinnen führen eine Präsenzkontrolle. Abwesenheiten bitte mindestens eine Woche im Voraus mitteilen.

Die genauen Kurskosten werden mit der Ausschreibung zirka Ende März bekannt gegeben.

### **Bekleidung**

Bitte immer dabei haben: Turnschuhe (für den Aussenbereich und Hallenschuhe), Springseil, Trinken und etwas, um die Haare zusammenzubinden

Als Bekleidung werden eng anliegende Trainerhosen oder Leggings empfohlen.

### **Standort**

Primarschule Lerchenfeld  
Langestrasse 47  
3603 Thun



Der Eingang zur Turnhalle befindet sich wie durch den roten Pfeil markiert.

<http://www.eislauf-club-thun.ch/de/Angebote/Sommer/Off-Ice-?pdfview=1>