



# Off Ice – Training Sommer 2017

Eislauf-Sektion, 3000 Bern

- **Wo:** Turnhalle Manuel-Schulhaus - Elfenauweg 10 - 3006 Bern
- **Zeit:** 18.00 - 19.30 Uhr
- **Daten, jeweils Freitag:** 28. April 2017 – 30. Juni 2017  
18. August 2017 - 22. September 2017
- **Kosten:** Fr. 240.--
- **Leitung:** **Caroline Kohler und Elena Bondarchuk**

## Trainingsinhalte:

- Koordination
- Ausdauer / Schnelligkeit
- Allgemeine und spezifische Kräftigung
- Balance/Gleichgewicht
- Beweglichkeit
- Haltungsschulung
- Mannschaftsspiele/Stafetten



## Anmeldung für das Off Ice – Training (mind. 10 Teilnehmer)

Name / Vorname:	
Adresse:	
PLZ / Wohnort:	
Geburtsdatum:	
E-Mailadresse:	
Unterschrift:	

## Anmeldungen bitte bis am 31. März 2017 an:

Präsidentin SCB: Yvonne Mazahery - Juchstrasse 6 - 5436 Würenlos - 056 424 12 52 oder  
076 339 31 13 - [yvonne.mazahery@sunrise.ch](mailto:yvonne.mazahery@sunrise.ch)