

Ballett SYS > Sommer 2017

25. April bis 4. Juli / 15. August bis 19. September 2017

- **Wo:** Turnhalle Länggasse – Neufeldstrasse 40 - 3012 Bern
- **Tag:** Dienstag
- **Zeit:** 18.30 - 19.30 Uhr (1 Std.)
- **Kosten:** Fr. 150.-- / 17 Trainingseinheiten
- **Leitung:** Elena Bondarchuk – 079 205 10 29

Trainingsinhalte:

- Haltungsschulung
- Basis Elemente klassisches Ballett
- Beweglichkeit
- Balance



Off Ice SYS > Sommer 2017

29. April bis 1. Juli und 19. August bis 23. September 2017

- **Wo:** Turnhalle Sek. Wankdorf 1 – Morgartenstrasse 2 - 3014 Bern
- **Tag:** Samstag
- **Zeit:** 10.30 – 12.00 Uhr (1.5 Std.)
- **Kosten:** Fr. 190.-- / 14 Trainingseinheiten *
- **Leitung:** Caroline Kohler – 079 620 79 39

Trainingsinhalte:

- Ausdauer / Schnelligkeit
- Allgemeine und spezifische Kräftigung
- Teambildung
- Mannschaftsspiele/Stafetten





***Ausfälle > Wankdorf - Turnhalle nicht verfügbar:**

20. Mai, 08. Juli und 16. September

- Für die Novice - Läuferinnen ist das Balletttraining am Dienstag und das Off Ice – Training am Samstag verbindlich.
- Ausnahme: wenn ausserhalb des Clubs ein anderes Training besucht wird. Bsp. Leichtathletik, Schwimmen, Zumba, Tennis usw.
- Für die Mixed Age – Läuferinnen ist ein wöchentliches Training verbindlich.

Im Herbst erhalten die Läuferinnen für das besuchte Sommertraining eine Gutschrift (Anteil an die Kurskosten) von Jugend & Sport und der Sportförderung Stadt Bern.



Untenstehenden Talon nur ausfüllen, wenn nicht beide wöchentlichen Trainings besucht werden:

Name / Vorname:	
Team:	Novice : <input type="checkbox"/> Mixed Age: <input type="checkbox"/>
Ich besuche das Ballett am Dienstag:	<input type="checkbox"/>
Ich besuche das Off Ice am Samstag:	<input type="checkbox"/>
Ich besuche ausserhalb des Clubs ein Training:	<input type="checkbox"/>
Sportart:	
Bemerkungen:	

Talon bis spätestens 31. März an:

Präsidentin SCB: Yvonne Mazahery - Juchstrasse 6 - 5436 Würenlos

056 424 12 52 - 076 339 31 13 - yvonne.mazahery@sunrise.ch