



# Off Ice – Training Sommer 2018

Eislauf-Sektion, 3000 Bern

- **Wo:** Turnhalle Manuel Schulhaus, Elfenaueweg 10, 3006 Bern
- **Tag/Zeit:** Freitag, 18.00 – 19:00 Uhr (5 – 10 jährig) J+S Kindersport  
Freitag, 19:00 – 20:00 (ab 10 jährig) J+S Jugendsport
- **Daten:** 27. April 2018 – 06. Juli 2018  
17. August 2018 - 21. September 2018
- **Kosten:** Fr. 190.--
- **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 2. April 2018 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)