



# Off Ice – Training Sommer 2019

Eislauf-Sektion, 3000 Bern

- **Wo:** Turnhalle Manuel-Schulhaus - Elfenauweg 10 - 3006 Bern
- **Tag/Zeiten:** Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr (5-10jährige) J+S Kindersport  
Freitag, 19:00 – 20:00 Uhr (ab 10jährig) J+S Jugendsport
- **Daten:** 26. April 2019 – 05. Juli 2019  
16. August 2019 - 20. September 2019
- **Kosten:** Fr. 200.--
- **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 7. April 2019 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)