



## Fördergruppe Off Ice – Training (obligatorisch) Sommer 2022

Wo:	Turnhalle Wankdorf Morgartenstrasse 2 – 3014 Bern
Tag/Zeit:	Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr
Daten:	26. April – 05. Juli 2022 16. August – 20. September 2022
Kosten:	Fr. 220.00
Leitung:	Elena Bondarchuk Caroline Kohler

SWISS  
ICE SKATING  
Berufstrainer

### Trainingsinhalte:

#### Konditionelle & Koordinative Fähigkeiten

- Spielerische und allgemeine Kräftigung, Ausdauer und Schnelligkeit
- Beweglichkeit
- Gleichgewicht/Balance
- Allgemeines und spezifisches Sprungtraining
- Teamspiele & Stafetten

**Anmeldung bis 5. April 2022 unter: <https://www.eislaufscb.ch/produkt/22-off-foer-di/>**