

# Vorsaison 2019-20 bis HeFe

EC St. Gallen / EC Uzwil / ELC Wil

Woche 34													
Montag	19.08.2019	Dienstag	20.08.2019	Mittwoch	21.08.2019	Donnerstag	22.08.2019	Freitag	23.08.2019	Samstag	24.08.2019	Sonntag	25.08.2019
Off-ice-Kurs St. Gallen 2.9.bis 23.9.in Eishalle gemäss Absprache mit Phillip Liñan	16.45 - 17.30	1*			16.45 - 17.30	Privates Wett- kampftraining auf Anfrage bei D. Fürer		16.45 - 17.45	ab 3*	07.00 - 08.00	Freies Training Anmeldung bis Do bei Eismeister		
	16.45 - 17.30	2*			17.45 - 18.30	Off-ice für Wettkampfgr. und 1*-4*, Anm.erforderl.			Anmeldung erforderlich	Zutritt zu Eishalle in VS nur mit Schlüssel möglich			
	17.30 - 18.15	3* / 4*			18.45- 19.25	1* / 2*		Aufgrund der Teilnehmerzahlen in den Trainingsgruppen können sich noch Änderungen ergeben.					
	18.00 - 19.00	SEV			19.15-20.15	3* / 4* / IB		Wenn die Teilnehmerzahlen sowie die anwesenden Trainer es erlauben, werden die Trainingseinheiten über die Startzeiten der nachfolgenden Gruppen verlängert! Die nachfolgenden Trainingsgruppe sollte ca. 10 Min. vor Trainingsbeginn bereit sein.					
							19.45-20.45						
							SEV ab Bronze						
							Vor jedem Training gehört ein gezieltes Aufwärmen dazu.						
							Nach dem Training gehört ein geeignetes Auslaufen und Dehnen dazu.						

3\*-Läuferinnen mit Flip u.Rittberger trainieren bei 4\*-Läuferinnen

St. Gallen 31.08.2019 - 11.10.2019

Uzwil 13.09.2019 - 29.09.2019

Wil 19.08.2019 - 29.09.2019

Mittag-Eis 11.45-13.15 Mi/Do/Fr ohne Eisreinigung

# Vorsaison 2019-20 bis HeFe

EC St. Gallen / EC Uzwil / ELC Wil

Woche 35													
Montag	26.08.2019	Dienstag	27.08.2019	Mittwoch	28.08.2019	Donnerstag	29.08.2019	Freitag	30.08.2019	Samstag	31.08.2019	Sonntag	01.09.2019
		16.45 - 17.30	1*			16.45 - 17.30	Privates Wettkampftraining auf Anfrage bei D. Fur er	16.45 - 17.45	ab 3*	07.00 - 08.00	Freies Training Anmeldung bis Do bei Eismeister	10.30 - 11.30	SEV ab IS oder 2 Doppelsp.
		16.45 - 17.30	2*			17.45 - 18.30	Off-ice fur Wettkampfgr. und 1*-4*, Anm.erforderl.		Anmeldung erforderlich	11.00 - 12.00	SEV mit Axel	11.00 - 12.00	4* / IB / B
		17.30 - 18.15	3* / 4*			18.45 - 19.25	1* / 2*			11.30 - 12.15	4* + SEV ohne Axel		
		18.00 - 19.00	SEV			19.15 - 20.15	3* / 4* / IB			12.00 - 12.45	2* / 3* und Forderkurs		
						19.45 - 20.45	SEV ab Bronze						

18.00 Eltern-Infoabend

Wil

Mittag-Eis 11.45-13.15 Mi/Do/Fr ohne Eisreinigung

Woche 36													
Montag 02.09.2019		Dienstag 03.09.2019		Mittwoch 04.09.2019		Donnerstag 05.09.2019		Freitag 06.09.2019		Samstag 07.09.2019		Sonntag 08.09.2019	
18.45 - 19.15	Förderkurs	16.45 - 17.30	1*	19.15 - 20.15	SEV	16.45 - 17.30	Privates Wettkampftraining auf Anfrage bei D. Fürer	16.45 - 17.45	ab 3* Anmeldung erforderlich	07.00 - 08.00	Freies Training Anmeldung bis Do bei Eismeister	10.30 - 11.15	SEV mit Axel
18.45 - 19.30	2* / 3*	16.45 - 17.30	2*			17.45 - 18.30	Off-ice für Wettkampfgr. und 1*-4*, Anm.erforderl.			11.00 - 12.00	SEV mit Axel	11.15 - 12.00	4* / SEV ohne Axel
19.30 - 20.20	4* + SEV mit Axel	17.30 - 18.15	3* / 4*			18.45 - 19.25	1* / 2*			11.30 - 12.15	4* + SEV ohne Axel	11.15 - 12.00	2* / 3*
20.00 - 21.00	SEV mit Doppelsp.	18.00 - 19.00	SEV			19.15 - 20.15	3* / 4* / IB			12.00 - 12.45	2* / 3* und Förderkurs		
		18.45 - 19.45	4* + SEV			19.45 - 20.45	SEV ab Bronze						

Wil

Mittag-Eis 11.45-13.15 Mi/Do/Fr ohne Eisreinigung

# Vorsaison 2019-20 bis HeFe

EC St. Gallen / EC Uzwil / ELC Wil

Woche 37															
Montag 09.09.2019		Dienstag 10.09.2019		Mittwoch 11.09.2019		Donnerstag 12.09.2019		Freitag 13.09.2019		Samstag 14.09.2019		Sonntag 15.09.2019			
18.45 - 19.15	Förderkurs	16.45 - 17.30	1*	kein Training		16.45 - 17.30	Privates Wett-kampftraining auf Anfrage bei D. Fürer	16.45 - 17.45	ab 4*	07.00 - 08.00	Freies Training Anmeldung bis Do bei Eismeister	10.30 - 11.15	SEV mit Axel		
18.45 - 19.30	2* / 3*	16.45 - 17.30	2*			17.45 - 18.30	Off-ice für Wettkampfgr. und 1*-4*, Anm.erforderl.	16.45 - 17.15	Anmeldung erforderlich	16.15	Privatlekt. möglich	11.00 - 12.00	SEV mit Axel	11.15 - 12.00	4* / SEV ohne Axel
19.30 - 20.20	4* + SEV mit Axel	17.30 - 18.15	3* / 4*			18.45 - 19.25	1* / 2*	16.45 - 17.30	2*/3*/4*			11.30 - 12.15	4* + SEV ohne Axel	11.15 - 12.00	2* / 3*
20.00 - 21.00	SEV mit Doppelsp.	18.00 - 19.00	SEV			19.15 - 20.15	3* / 4* / IB	19.45 - 20.30	Off-ice für Alle in der Eishalle Fr.5.00 pro Training			12.00 - 12.45	2* / 3* und Förderkurs		
		18.45 - 19.45	4* + SEV			19.45 - 20.45	SEV ab Bronze	20.45 - 21.45	SEV			13.30 - 14.30	SEV ab IS oder 2 Doppelsp.		
								20.15 - 21.30	SEV	14.00 - 15.00	4* / IB / B				
												ab 14.15	OEV-Kadertreffen		

St. Gallen

Uzwil

Wil

Mittag-Eis 11.45-13.15 Mi/Do/Fr ohne Eisreinigung



# Vorsaison 2019-20 bis HeFe

EC St. Gallen / EC Uzwil / ELC Wil

Woche 39													
Montag 23.09.2019		Dienstag 24.09.2019		Mittwoch 25.09.2019		Donnerstag 26.09.2019		Freitag 27.09.2019		Samstag 28.09.2019		Sonntag 29.09.2019	
16.15 - 17.30	Privatlekt. möglich	16.15 - 17.30	Privatlekt. möglich	12.45 - 13.30	2* / 3* / 4	16.45 - 17.30	Privates Wett-kampftraining auf Anfrage bei D. Fürer	16.45 - 17.45	ab 4*	07.00 - 08.00	Freies Training Anmeldung bis Do bei Eismeister	10.30 - 11.15	SEV mit Axel
18.45 - 19.15	Förderkurs	16.45 - 17.30	1*	16.00 - 17.00	SEV	17.45 - 18.30	Off-ice für Wettkampfgr. und 1*-4*, Anm.erforderl.	16.45 - 17.15	Anmeldung erforderlich	11.00 - 12.00	SEV mit Axel	11.15 - 12.00	4* / SEV ohne Axel
18.45 - 19.30	2* / 3*	16.45 - 17.30	2*	16.00 - 17.00	SEV	18.45 - 19.25	1* / 2*	16.15	Privatlekt. möglich	11.00 - 12.00	SEV mit Axel	11.15 - 12.00	2* / 3*
18.45 - 19.30	2* / 3*	17.30 - 18.15	3* / 4*	19.15 - 20.15	SEV	18.45 - 19.25	1* / 2*	16.45 - 17.30	2* / 3* / 4*	11.30 - 12.15	4* + SEV ohne Axel	11.15 - 12.00	2* / 3*
19.30 - 20.20	4* + SEV mit Axel	17.30 - 18.15	3* / 4*	19.15 - 20.15	SEV	19.15 - 20.15	3* / 4* / IB	19.45 - 20.30	Off-ice für Alle in der Eishalle Fr.5.00 pro Training	12.00 - 12.45	2* / 3* und Förderkurs	16.15 - 17.30	SEV ab IS oder 2 Doppelsp.
19.30 - 20.20	4* + SEV mit Axel	18.00 - 19.00	SEV	19.15 - 20.15	SEV	19.15 - 20.15	3* / 4* / IB	19.45 - 20.30	Off-ice für Alle in der Eishalle Fr.5.00 pro Training	12.00 - 12.45	2* / 3* und Förderkurs	16.15 - 17.30	SEV ab IS oder 2 Doppelsp.
20.00 - 21.00	SEV mit Doppelsp.	18.45 - 19.45	4* + SEV	19.15 - 20.15	SEV	19.45 - 20.45	SEV ab Bronze	20.45 - 21.45	SEV	13.30 - 14.15	SEV ab IS oder 2 Doppelsp.	16.15 - 17.30	SEV ab IS oder 2 Doppelsp.
20.00 - 21.00	SEV mit Doppelsp.	18.45 - 19.45	4* + SEV	19.15 - 20.15	SEV	19.45 - 20.45	SEV ab Bronze	20.45 - 21.45	SEV	14.15 - 15.00	4* / IB / B	16.15 - 17.30	SEV ab IS oder 2 Doppelsp.

St. Gallen

Uzwil

Mittageis Uzwil Mo-Fr: 12.00-13.30

Wil

Mittag-Eis 11.45-13.15 Mi/Do/Fr ohne Eisreinigung