

Hauptsaisonplan 2022-23 ohne Aussenfeld

EC St. Gallen / EC Uzwil / ELC Wil

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
12.00-13.30 freies Training und Privatktionen		12.00-13.30 freies Training und Privatktionen		11.45-13.15 freies Training u.Privatlekt. 12.00-13.30 freies Training u.Privatlekt.		12.00-13.30 freies Training und Privatktionen		11.45-13.15 freies Training u.Privatlekt. 12.00-13.30 freies Training u.Privatlekt.		07.00 - 08.00 Freies Training Anmeldung bis Do- Morgen b/S.Schittli			
18.30- 19.15	Off-ice 4* und SIS	16.45- 17.30	1* / 2*	08.00- 09.00	Erwachsenen- Kurs	16.45 - 17.30	1* / 2* Privatktion auf Anfrage	16.50 - 17.45	1* - 4* SIS Kürdurchläufe nur bedingt möglich	10.15 - 11.15	SIS ab IS oder 2 Doppelsp.	10.30 - 11.30	SIS mit Axel Privatktionen möglich
18.45 - 19.30	Förderkurs 1*	17.30- 18.15	3* / 4*	12.45 - 13.30	2* / 3* / 4*	17.45 - 18.30	Off-ice für ALLE kostenpflichtig/ Anmeldung erf.	18.00 - 18.45	Off-ice für Alle in der Eishalle (Fr. 5.00)	11.00 - 11.45	4* / IB / B	11.15 - 12.00	4* + SIS ohne Axel
18.45 - 19.30	2* / 3*	18.15-19.15	SIS	16.15 - 17.15	4*-Wett- kampfäufer + SIS	18.45 - 19.45	3* / 4* / IB	20.45 - 22.00	Erwachsenen- Kurs	13.30 - 14.15	Erwachsenen-K. Kinderkurs	11.15 - 12.00	4* + SIS ohne Axel
19.30 - 20.15	4* + SIS mit Axel Privatlekt.möglich	19.00 ganzes Feld		18.30- 19.00	obligatorisches Off-ice für 3*/4* Wettk.läufer	18.45 - 20.45	SIS ab B	20.45- 21.30	Jugendkurs	14.15 - 15.00	Erwachsenen- Kurs Anfänger 2*/3* Pirouettentr.	11.45 - 12.30	2* / 3* Kinderkurs
20.00 - 21.00	SIS mit Doppelsp. Privatlekt.möglich	19.30 - 20.15	obligatorisches Off-ice für SIS- Wettkampfläufer	19.15 - 20.15	3*/4* Wettk.läufer + SIS Privatktionen möglich	D.Fürer 079 600 49 05		M. Renggli 078 742 21 09		15.15 - 16.15	Schritt-u- Pirouetten- Training ab 4*	15.30 - 16.00	obligatorisches wettkampfmässiges Aufwärmen
						R.Züst 079 428 17 60		Ph.Liñan 077 480 97 04		15.30 - 16.15	Förderkurs 1*	16.15 - 17.30	30 Minuten Wettkampf- training SIS ab IS o.2 DS
										16.30 - 17.15	Off-ice für Alle (Fr. 5.00) Anmeldung an Ph. Liñan	16.15 - 17.30	SIS ab IS oder 2 Doppelsp.

Vor dem Training gehört ein Aufwärmen und danach ein cool-down dazu

SG: 16.10.21 - 06.03.22	Halle	Teilfeld Halle	Off-ice
Uzwil: 25.10.21 - 16.03.22			Off-ice
Wil: 25.10.21 - 27.03.22	ganzes Feld	Teilfeld	Off-ice