

Hauptsaisonplan 2022-23

EC St. Gallen / EC Uzwil / ELC Wil

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
12.00-13.30 freies Training und Privatlektionen		12.00-13.30 freies Training und Privatlektionen		11.45-13.15 freies Training u.Privatlekt. 12.00-13.30 freies Training u.Privatlekt.		12.00-13.30 freies Training und Privatlektionen		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 Pauschale Fr.75.00 Anm. an M.Renggli	16.45- 17.30	1* / 2*	08.15- 09.00	Erwachsenen- Kurs	16.45 - 17.30	1* / 2* Privatlektion auf Anfrage	16.15 - 17.10	1* - 3* Kürdurchläufe nur bedingt möglich	08.00- 08.45	Erwachsenen- Kurs Privatlektion mög.	10.45 - 11.45	SIS mit Axel Privatl.auf Anfrage
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 Fr.5.00 Anm.an M.Renggli	17.20 - 18.05	Off-ice für ALLE Pauschale Fr.75.00 Anm.an Ph.Liñan	08.45- 09.30	Erwachsene- Kurs Anfänger Förderkurs/1*	11.30 - 12.15	3* mit Kür + 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	16.50 - 17.45	3*/4*/SIS Kürdurchläufe nur bedingt möglich	9.35 - 10.05	Off-ice FK/2*/3* Pauschale Fr.45.00 Anm.an Ph. Liñan	12.00 - 12.45	2* / 3*
19.30 - 20.15	4* + SIS mit Axel Privatl.auf Anfrage	18.15-19.15	19.00 ganzes Feld	18.30- 19.00	Off-ice für ALLE Pauschale Fr.45.00 Anm.an D. Fürer	18.45 - 20.45	SIS ab B	18.00 - 18.45	Off-ice für ALLE Pauschale Fr.75.00 Anm.an Ph.Liñan	09.30 - 10.10	3* mit Kür 4* + SIS	16.00 - 16.00	wettkampfm. Aufwärmen für SIS ab IS o.2DS Pauschale Fr.45.00 Anm.an M.Renggli
20.00 - 21.00	SIS mit Doppelsp. Privatl.auf Anfrage	19.30- 20.15	Jugendkurs	19.30- 20.15	3*/4* Wettk.läufer + SIS Privatl.auf Anfrage			20.45 - 22.00	Training Erwachsene	10.10 - 10.45	2* / 3*	16.15 - 16.45	30 Minuten Wettkampf- training SIS ab IS o.2 DS
		20.15 - 20.45	Kürdurch- läufe	19.15 - 20.15				20.45- 21.30	Training Jugendliche	11.00- 11.45	Off-ice für ALLE Pauschale Fr. 75.00 Anm.an Ph. Liñan	16.45 - 17.30	ab SIS Privatl.auf Anfrage
										10.15 - 11.15	SIS ab IS oder 2 Doppelsp.		
										11.00 - 11.45	4* / IB / B		

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

SG: ab 3.12.22 - 06.03.23	Halle	Aussenfeld	Off-ice
Uzwil: 3.12.22. - 16.03.23			Off-ice
Wil: 3.12.22 - 27.03.23	ganzes Feld	Teilfeld	Off-ice

D.Fürer 079 600 49 05
R.Züst 079 428 17 60
M. Renggli 078 742 21 09
Ph.Liñan 077 480 97 04

Hauptsaisonplan 2022-23

EC St. Gallen / EC Uzwil / ELC Wil

|