

# Off-Ice & Konditionstraining für Kaderläufer



Das Off-Ice & Konditionstraining bietet unseren Kaderläufern, ein ergänzendes Training neben dem Eis.

Es werden insbesondere die Bereiche:

Off-Ice Training: Ein Training neben dem Eis, mit einem eislaufspezifischen Schwerpunkt. (Sprungkraft/Sprünge, Kondition, Koordination, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung)

Konditionstraining: Hier werden v.a die Grundlagen der Kondition, Kraft, Sprungkraft, Körperwahrnehmung, Koordination und Beweglichkeit unter fachkundiger Leitung trainiert neben dem Eis trainiert.

**Datum:** **22.08 – 29.09.2011**  
Ausfalldaten: Fr, 09.09.11

**Kurstage/Zeiten:** **Mittwoch, Off-Ice:** 16.00-17.00h in der Eishalle  
**Freitag, Konditionstraining:** 18.00-19.00h Turnhallen der St. Jakobshalle



**Kursbeitrag:** Fr. 50.- Freitag & Fr. 50.- Mittwoch, für 2x pro Woche Fr. 90.- Lektion à 60Min.

**NEU:** Die Bezahlung des Kursgeldes erfolgt durch Banküberweisung (Migros Bank AG, IBAN CH21 0840 1016 1671 5901 0) oder mit Einzahlungsschein vor Kursantritt. Bitte Quittung am ersten Tag mitbringen.

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer/innen!

**Der Treffpunkt ist NEU immer in der Eishalle in der Garderobe Nr. 8!**



**Bitte immer dabei haben!**

- **Gute Turnschuhe für den Aussenbereich und Hallenschuhe**
- **Springseil**

Anmeldeschluss ist der **13.08.2010**. Bitte verwenden Sie für die Anmeldung den untenstehenden Talon und senden Sie uns diesen zu. Der Eintritt ist auch nach Kursbeginn möglich, dies jedoch abhängig von der Durchführung des Kurses. Die Anmeldung ist definitiv, es werden keine Rückerstattungen ausbezahlt!

Mindestteilnehmerzahl: 4 Kinder pro Gruppe

Für die Anmeldung oder weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

**Eislaufclub St. Jakob Basel-Münchenstein**  
**Frau Gaby Soland**  
**Im Lohgraben 46**  
**4104 Oberwil**

**Natel: 079 312 19 15**  
**E-Mail: [ela.soland@bluewin.ch](mailto:ela.soland@bluewin.ch)**  
**[www.eislaufclubbasel.ch](http://www.eislaufclubbasel.ch)**



---

## Anmeldung

**Off-Ice Kurs:**  Freitag 18.00-19.00h (Fr. 50.--)  Mittwoch 16.00-17.00h (Fr. 50.--)  Mi+Fr (90.--)

Vorname: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel. & Fax: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_ Ich habe eigene Inlineskates  ja  nein

Ort/Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**(gesetzlicher Vertreter)**