



Trockentraining Wintersaison

Anmeldung

Der ECIE möchte ein Trockentraining für die Eisläufer anbieten um den Ausgleich zum Eistraining herzustellen, die Fitness der Kinder zu steigern und um Verletzungen vorzubeugen. Ihr könnt euch zu folgenden Trainings im Off-Ice Bereich anmelden.

31. Oktober 2026 – 27. Februar 2027, (ohne Ferien)

O Samstag 09.30-10.20

O Samstag 10.30-11.20

Trainer:

Sylvia Lewis-Moor

Treffpunkt:

Eisbahn Effretikon, Gymnastikraum

Outfit:

sportliche Kleidung (Trainerhose, Leggings, T-Shirt, Turnschuhe)

Trinkflasche

Springseil

2 Tennisbälle

Falls vorhanden, Yogamatte

Kosten:

180.- 1x pro Woche pro Saison

Name.....

Vorname.....

Alter.....

Teststand/Kader.....

Unterschrift der Eltern.....

Anmeldung per **E-Mail**: sylviamoor@bluewin.ch

Anmeldeformular erhältlich bei euren Trainern

Mind. 6 Teilnehmer pro Gruppe