



Hallo Zusammen,

diesen Sommer bieten wir ein Training für Klassenläufer, Kunstläufer, Kufenläufer, Erwachsene und Mini Ice Bees an.

„Große Sprünge beginnen mit starkem Training“

Wir arbeiten an Muskelaufbau/Athletik, Haltung, Mobilisation/Stretching um fit und beweglich zu bleiben.

📍 Ort: Turnhalle der Schule Nord, FFB

Block 1: 5x Mittwoch, 07.05., 14.05., 21.07., 28.05., 04.06.25

Block 2: 5x Mittwoch, 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10.25

Bitte Hallenschuhe, Getränk, Handtuch und Isomatte mitbringen.

Anmelden könnt ihr euch wie gewohnt über Spond.

Uhrzeit	Was machen wir?	Für wen?	Trainer
17:15 – 18:00	Spielerisches Athletiktraining und Einstudieren der neuen Kür Off Ice	Mini Ice Bees	Alina, Verena
18:00 – 18:45	Muskelaufbau, Haltung, Stretching, Mobilisation, Sprünge.	Klassenläufer, Kunstläufer, Kufenläufer	Verena + Trainerteam
18:45 – 19:30	Muskelaufbau, Haltung, Stretching, Mobilisation, evtl. Technik Einfach- Sprünge	Erwachsene	Verena

Wir freuen uns auf Euch ☺

Euer Trainerteam