

# MONTAG-ABEND EISTANZEN IN LUSTENAU, 2022 / 2023

## TRAINER

Jan Luggenhölscher



Tel. +41 78 422 59 29

## TRAINERIN

Michaela Thurnher



Tel. +43 664 878 05 85

## PROGRAMM 2022 / 2023

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
<b>10.10</b> Eistanzen mit Jan	<b>07.11</b> Eistanzen mit Jan	<b>05.11</b> Eistanzen mit Jan	<b>02.01</b> Eistanzen mit Jan	<b>30.01</b> Eistanzen mit Jan	<b>27.02</b> Eistanzen mit Jan
<b>17.10</b> Eistanzen mit Michaela	<b>14.11</b> Eistanzen mit Michaela	<b>12.12</b> Eistanzen mit Michaela	<b>09.01</b> Eistanzen mit Michaela	<b>06.02</b> Eistanzen mit Michaela	<b>06.03</b> Eistanzen mit Michaela
<b>24.10</b> Eistanzen mit Jan	<b>21.11</b> Eistanzen mit Jan	<b>19.12</b> Eistanzen mit Jan	<b>16.01</b> Eistanzen mit Jan	<b>13.02</b> Eistanzen mit Jan	<b>13.03</b> Eistanzen mit Jan
<b>31.10</b> Freies Eistanzen + Anfängerkurs	<b>28.11</b> freies Eistanzen + Anfängerkurs	<b>26.12 (?)</b> freies Eistanzen + Anfängerkurs	<b>23.01</b> freies Eistanzen + Anfängerkurs	<b>20.02</b> freies Eistanzen + Anfängerkurs	<b>20.03</b> freies Eistanzen + Anfängerkurs

## ABLAUF TRAINING

Uhrzeit	Trainings-Einheit
<b>20.15 – 20.25</b>	Einlaufen mit Animations-Musik
<b>20.25 – 21.30</b>	Eistanzen mit Jan oder Michaela
<b>21.30 – 22.00</b>	Eistanzen für Anfänger mit Jan oder Michaela + freies Eistanzen für die Fortgeschrittenen
<b>Freies Eistanzen</b>	Anfängerkurs mit Silvia Oesterreich
	<b>20.15 – 21.15</b>
	<b>20.45 – 22.00</b> Privat-Lektionen mit Claudia Aebischer, Tel. 078 764 45 22

## EISTANZ-MEETING:

Lustenau am 22.01.2023 von 09.00 bis 12.00 Uhr

## GEBÜHREN:

- Mitgliedsbeitrag ECL für Erwachsene € 35
- Mitgliedsbeitrag ECL für Familien € 45
- Montag ganze Saison € 160
- Donnerstag ganze Saison € 110
- Montag und Donnerstag ganze Saison € 240
- **Einzelpreise Montag / Donnerstag:**
  - Mitglieder ECL € 8
  - Nichtmitglieder € 15

# DONNERSTAG-NACHMITTAG IN LUSTENAU, 2022 / 2023

## TRAINERIN

Silvia Rosa Oesterreich



Tel. +43 681 20 24 71 35

## TERMINE LAUFTRAINING 2022 / 2023

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
<b>13.10</b>	<b>10.11</b>	<b>08.12 (?)</b>	<b>05.01</b>	<b>02.02</b>	<b>02.03</b>
<b>20.10</b>	<b>17.11</b>	<b>15.12</b>	<b>12.01</b>	<b>09.02</b>	<b>09.03</b>
<b>27.10</b>	<b>24.11</b>	<b>22.12</b>	<b>19.01</b>	<b>16.02</b>	<b>16.03</b>
<b>03.11</b>	<b>01.12</b>	<b>29.12</b>	<b>26.01</b>	<b>23.02</b>	<b>23.03</b>

## ABLAUF KURS MIT SILVIA / FREIES EISTANZEN

Uhrzeit	Trainings-Einheit
<b>16.15 – 17.00</b>	Freies Eistanzen mit einfacheren Tänzen. Möglichkeit für Privat-Lektionen
<b>17.00 – 18.00</b>	Kurs Lauf-Training mit Silvia Oesterreich