

MONTAG-ABEND EISTANZEN IN LUSTENAU, 2019 / 2020

Trainer

Jan Luggenhölscher



Tel. +41 76 206 19 46

Ablauf Training mit Jan

Uhrzeit	Trainings-Einheit
20.15-20.25	Einlaufen
20.25-22.00	Eistanzen mit Jan

Trainerin

Michaela Thurnher



Tel. +43 664 878 05 85

Ablauf Training mit Michaela

Uhrzeit	Trainings-Einheit
20.15-20.25	Einlaufen
20.25-22.00	Siehe Programm

PROGRAMM 2019 / 2020

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
07.10 Michaela Golden Skater	04.11 Michaela Arg. Tango	02.12 Michaela Wiener Walzer	06.01 Eistanzen mit Jan	03.02 Michaela Rhumba	02.03 Michaela Cha Cha
14.10 Eistanzen mit Jan	11.11 Eistanzen mit Jan	09.12 Eistanzen mit Jan	13.01 Michaela Paso Doble	10.02 Eistanzen mit Jan	09.03 Eistanzen mit Jan
21.10 Freies Eistanzen	18.11 Freies Eistanzen	16.12 Eistanzen mit Jan	20.01 Eistanzen mit Jan	17.02 Freies Eistanzen n	16.03 Eistanzen mit Jan
28.10 Eistanzen mit Jan	25.11 Eistanzen mit Jan	23.12 Freies Eistanzen	27.01 Freies Eistanzen en	24.02 Eistanzen mit Jan	23.03 Freies Eistanzen

GEBÜHREN:

Mitgliedsbeitrag ECL für Erwachsene	€ 35
Mitgliedsbeitrag ECL für Familien	€ 45
Montag ganze Saison	€ 140
Donnerstag ganze Saison	€ 100
Montag und Donnerstag ganze Saison	€ 210
Einzelpreise Montag / Donnerstag:	
Mitglieder ECL	€ 8
Nichtmitglieder	€ 15

ABLAUF TRAINING FREIES EISTANZEN

20.15-20.25	Einlaufen
20.25-21:00	Warm Up mit Michaela
21:00-22.00	Freies Eistanzen

EISTANZ-MEETING:

Lustenau am 26.01.2020 von 09.00 bis 12.00 Uhr

DONNERSTAG-NACHMITTAG

TERMINE LAUFTRAINING 2019 / 2020

TRAINERIN

Silvia Janson-Oesterreich



Tel. +43 681 20 24 71 35

Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
10.10	07.11	05.12	02.01	06.02	05.03
17.10	14.11	12.12	09.01	13.02	12.03
24.10	21.11	19.12	16.01	20.02	19.03
31.10	28.11		23.01	27.02	26.03
			30.01		

ABLAUF KURS MIT SILVIA / FREIES EISTANZEN

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