

Eiskunstlauf in Lustenau



KURSANGEBOT VON OKTOBER BIS MÄRZ:

Hier lernen wir Grundlagen wie Gleiten, Bremsen, Kurven, Rückwärts, Hüpfen, Drehen und Bewegung zur Musik. Wir üben in kleinen Gruppen auf dem Eis.

Im Off-Ice lernen wir Balance, Rhythmusgefühl, Kraft und Beweglichkeit mit Spiel und Spass.

Bitte bringt warme Kleidung mit fürs Eis: warme Leggings (Anfänger auch Schneeanzug), Funktionswäsche, Fliess oder Trainingsjacke und Mütze, Handschuhe ggf. auch einen Helm am Anfang.

Fürs Off-Ice Turnschuhe und Trainingskleidung körperanliegend

Trainingszeiten

Mittwochs:	16.15-17.15 Eis	17.25-17.45 Off-Ice
Freitags:	13.30-13.50 Off-Ice	14.00-15.00 Eis

Weitere Trainingsmöglichkeiten in der Rheinhalle Lustenau sind jederzeit buchbar in Gruppen oder Einzeltraining

Dienstag bis Freitag: 9.00-11.00

Montag-Freitag: 14.00-16.00

Trainingskosten Rheinhalle Lustenau | Kursangebot Eis:

Kurs 1: 9. Oktober bis 20. Dezember: 11 / 22 Trainingseinheiten

11 x 120€ / oder 22 x 200€

Weitere Informationen unter:

E-Mail: eiskunstlaufakademy@me.com

WhatsApp: +43 681 20 24 71 35

Rolf Oesterreich Tel: +43 677 61 59 60 20

Silvia Oesterreich Tel: +43 681 20 24 71 35

