

## NSK-"Off-Ice"-Sportangebot ab 15.10.2023

### NSK-Trocken-Training ("Off-Ice")

eingeteilte Trainer:

|             |       |     |       |     |   |                                     |
|-------------|-------|-----|-------|-----|---|-------------------------------------|
| Montags     | 17:15 | bis | 18:15 | Uhr | Turnen / Konditionstraining <b>Butterflie (1)</b><br>WarmUp-Area <b>2</b> (Spiegelraum) in der Eissporthalle                      | Ilka Voges                          |
| Montags     | 18:45 | bis | 19:45 | Uhr | Turnen / Konditionstraining <b>Leistungsgruppe (1)</b><br>WarmUp-Area <b>2</b> (Spiegelraum) in der Eissporthalle                 | Laura Shoukier, Alina Prikhodchenko |
| Dienstags   | 18:00 | bis | 19:30 | Uhr | Turnen / Konditionstraining <b>Butterflie (2)</b><br>Turnhalle (Janusz-Korzczak, Platz am Niedertor, Neuss)                       | Ilka Voges                          |
| Mittwochs   | 17:15 | bis | 18:15 | Uhr | Turnen / Konditionstraining <b>Fördergruppe (1)</b><br>WarmUp-Area <b>1</b> in der Eissporthalle                                  | Laura Shoukier                      |
| Mittwochs   | 18:45 | bis | 19:45 | Uhr | Turnen / Konditionstraining <b>Leistungsgruppe (2)</b><br>WarmUp-Area <b>2</b> (Spiegelraum) in der Eissporthalle                 | Alina Prikhodchenko                 |
| Mittwochs   | 19:30 | bis | 20:30 | Uhr | Turnen / Konditionstraining <b>Erwachsene/Allstars</b><br>WarmUp-Area <b>2</b> (Spiegelraum) in der Eissporthalle                 | Verena Schneider                    |
| Donnerstags | 16:00 | bis | 17:00 | Uhr | Turnen / Konditionstraining <b>Fördergruppe (2)</b><br>WarmUp-Area <b>2</b> (Spiegelraum) in der Eissporthalle                    | Laura Shoukier                      |
| Donnerstags | 17:00 | bis | 17:45 | Uhr | Turnen / Konditionstraining <b>Probefördergruppe (1)</b><br>WarmUp-Area <b>2</b> (Spiegelraum) in der Eissporthalle               | Laura Shoukier, Alina Prikhodchenko |
| Freitags    | 18:00 | bis | 19:30 | Uhr | Turnen / Konditionstraining <b>Formation Butterflie (3)</b><br>Turnhalle (Gebrüder Grimm-Schule, Harffer-Str. 9-11, Neuss-Erftal) | Ilka Voges                          |