

NSK-"Off-Ice"-Sportangebot 2026/27

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

eingeteilte Trainer:

Montags	18:30	bis	19:30	Uhr	Turnen / Konditionstraining Leistungsgruppe (1) WarmUp-Area 1 und 2 in der Eissporthalle	Irina Prokhorova/Alina Prikhodchenko
Dienstags	18:30	bis	20:00	Uhr	Turnen / Konditionstraining SYS-Fördergruppe/Probefördergruppe WarmUp-Area 1 und 2 in der Eissporthalle	Ilka Voges
Mittwochs	17:15	bis	18:15	Uhr	Turnen / Konditionstraining Fördergruppe (1) WarmUp-Area 1 in der Eissporthalle	Irina Prokhorova/Alina Prikhodchenko
Mittwochs	17:15	bis	18:15	Uhr	Turnen / Konditionstraining Leistungsgruppe (2) WarmUp-Area 2 (Spiegelraum) in der Eissporthalle	Irina Prokhorova/Alina Prikhodchenko
Mittwochs	18:15	bis	20:00	Uhr	Turnen / Konditionstraining SYS-Formation Unit'Ice Turnhalle (Rita-Süssmuth-Realschule, Gnadentaler Allee 36A, 41468 Neuss)	Ilka Voges
Mittwochs	19:30	bis	20:30	Uhr	Turnen / Konditionstraining Erwachsene/Allstars WarmUp-Area 2 (Spiegelraum) in der Eissporthalle	Verena Schneider
Donnerstags	17:00	bis	17:45	Uhr	Turnen / Konditionstraining Probefördergruppe (1) WarmUp-Area 2 (Spiegelraum) in der Eissporthalle	Irina Prokhorova/Alina Prikhodchenko
Freitags	15:00	bis	18:30	Uhr	Ballett Leistungssport (kein NSK Vereinsangebot) WarmUp-Area 2 (Spiegelraum) in der Eissporthalle 15:00-16:15 Probefördergruppe - 75 Minuten 16:15-17:15 Leistungsgruppe - 60 Minuten 17:15-18:30 Fördergruppe - 75 Minuten	Jelena Grjasnova/Yulia Tikka
Samstag	09:00	bis	10:00	Uhr	Turnen / Konditionstraining Fördergruppe (2) WarmUp-Area 1 und 2 in der Eissporthalle	Irina Prokhorova/Alina Prikhodchenko
Samstag	10:30	bis	11:30	Uhr	Turnen / Konditionstraining SYS-Formation Unit'Ice WarmUp-Area 2 (Spiegelraum) in der Eissporthalle	Ilka Voges