



## Oktober-Kurs 2022/23, Trockentraining **Freitag**, Eishalle Bärenswil

### Oktober-Kurs 2022/23 (Oktober 2022 – April 2023):

Jeweils am **Freitag**, 60 Minuten Trockentraining **mit Fokus Ausdauer/Kraft** an folgenden Kursdaten:

<b>Oktober</b> <b>28</b> 18:45-19:45	<b>November</b> <b>04</b> 18:45-19:45	<b>November</b> <b>11</b> <del>18:45-19:45</del> <b>KEIN TRAINING</b>	<b>November</b> <b>18</b> 18:45-19:45	<b>November</b> <b>25</b> 18:45-19:45	<b>Dezember</b> <b>02</b> 18:45-19:45	<b>Dezember</b> <b>09</b> 18:45-19:45
<b>Dezember</b> <b>16</b> 18:45-19:45	<b>Dezember</b> <b>23</b> 18:45-19:45	<b>Januar</b> <b>13</b> 18:45-19:45	<b>Januar</b> <b>20</b> 18:45-19:45	<b>Januar</b> <b>27</b> 18:45-19:45	<b>Februar</b> <b>03</b> 18:45-19:45	<b>Februar</b> <b>10</b> 18:45-19:45
<b>Februar</b> <b>17</b> 18:45-19:45	<b>März</b> <b>10</b> 18:45-19:45	<b>März</b> <b>17</b> 18:45-19:45	<b>März</b> <b>24</b> 18:45-19:45	<b>März</b> <b>31</b> 18:30-19:30		

**Preis Oktober-Kurs 2022/23** (Kürzel: 1022-FR-TT): **CHF 306.—** (18 Trainings)

Es werden *keine Rechnungen verschickt*. Auf Wunsch ist eine Quittung erhältlich. Änderungen vorbehalten. **Der Kursbeitrag ist bis am Mi. 26. Oktober 2022** auf das folgende Konto einzuzahlen und berechtigt zur Teilnahme am Kurs (bitte bei der Einzahlung *Name und Kurs-Kürzel angeben*): **Raiffeisenbank Rapperswil-Jona, 8645 Jona, Konto-Nr. 90-5525-2 zugunsten von Ice Sport Club Bärenswil, 8344 Bärenswil, IBAN: CH29 8127 4000 0051 3493 6**

### Anmeldung Oktober-Kurs 2022/23, Trockentraining Freitag

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtstag: \_\_\_\_\_  
 AHV-Nummer: \_\_\_\_\_ bestandener Test: \_\_\_\_\_  
 Besonderes (z.B. Allergien): \_\_\_\_\_  
 Name der Eltern: \_\_\_\_\_  
 Strasse, PLZ, Ort: \_\_\_\_\_  
 Telefon, Natel, E-Mail: \_\_\_\_\_  
 Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Haftpflicht- und Unfallversicherung ist Sache der Eltern.

Anmeldung an: **Ice Sport Club Bärenswil, [info@isc-baeretswil.ch](mailto:info@isc-baeretswil.ch)**  
 Bitte bei allen Kursen Bezahlung vor Kursbeginn und schriftliche Anmeldung. Wenn dieser Anmelde-Talon schon einmal ausgefüllt wurde, reicht auch ein kurzes Mail mit dem Namen und dem Kurs-Kürzel.