



Eisclub St. Gallen

Gegründet 1971

Erwachsenenkurs !

Dauer: Samstag, 14. Oktober 2017 - Samstag, 3. März 2018

Zeit: 08.00 – 08.45 Uhr (bei jeder Witterung)

Ort: Eissportanlage Lerchenfeld St. Gallen, Aussenfeld

Kosten: Fr. 210.- inkl. Eintritt bzw. vergünstigte Saisonkarte

Der Kurs ist gedacht für Erwachsene, welche die Grundlagen des Eislaufens erlernen oder auffrischen möchten und an einer Einführung in den Eistanz interessiert sind. Beim Eislaufen werden die Gelenke auf eine sanfte Art und Weise beansprucht. Die Muskeln, die Wirbelsäule sowie die Bänder werden gestärkt, d.h. der ganze aktive und passive Bewegungsapparat wird angesprochen, was sich wiederum positiv auf die gesamte Körperhaltung auswirkt. Eislaufen lässt sich in allen Leistungs- und Altersstufen betreiben. Schauen Sie doch einfach mal rein! **Probelektion für Fr. 10.- möglich (wird bei Buchung des Kurses angerechnet).**

Anmeldung: Regula Züst, Tel. 071 / 951 10 13 oder 079 / 428 17 60

E-Mail: regi.zuest@bluewin.ch

info@eisclub-sg.ch

www.eisclub-sg.ch

<p>200 JAHRE GANZ www.ganz.info Ganz Baukeramik AG Telefon 071/385 55 08</p>	<p>Pfister Tel. 071 274 82 82 Fax 071 274 82 00</p>	Hauptsponsor:	<p>coop Tel. 071 274 91 11 Fax 071 277 42 47</p>	<p>BLUMEN vom Lerchenfeld Blumenboutique Einkaufszentrum Lerchenfeld Zürcher Strasse 204 CH-9014 St. Gallen Tel. und Fax 071 277 2 377</p>
<p>coop vitality apotheke Tel. 071 278 76 20 Fax 071 278 76 15</p>	<p>Kaffiworld Zürcher Strasse 204e 9014 St. Gallen Telefon 071 311 61 61 Fax 071 311 61 62 info@kaffiworld.ch www.kaffiworld.ch</p>	<p>EINKAUFSZENTRUM LERCHENFELD</p>	<p>CARATELLO WEINE www.caratello.ch T +41 71 244 88 55</p>	<p>culinaria restaurant cafe take it Tel 071 278 26 10 Fax 071 278 26 12</p>