












Sommer-Woche

Mehr als Training - ein gemeinsames Erlebnis

Vom Montag, 3.8.2026 bis und mit Freitag, 7.8.2026, findet im Sportzentrum-Zuchwil die alljährliche Sommertrainingswoche des Eislaufclub Solothurn-Zuchwil statt.

Nebst den Trainings auf dem Eis, trainieren wir auch in der Turnhalle eislaufspezifische Fähigkeiten. Es wird aber auch zusammen gegessen, gearbeitet, geübt, gelacht, gebrätelt und vieles mehr.

Wir bieten dir dazu zwei verschiedene Trainingspakete an: «Schmetterling» oder «Biene»

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	 07.25 - 07.45 Warm-up	 07.25 - 07.45 Warm-up	 07.25 - 07.45 Warm-up	 07.25 - 07.45 Warm-up
 08.25 - 08.45 Warm-up	 08.00 - 09.00 Eis-Einheit	 08.00 - 09.00 Eis-Einheit	 08.00 - 09.00 Eis-Einheit	 08.00 - 09.00 Eis-Einheit
 09.00 - 10.30 Eis-Einheit	 09.30 - 10.30 Off-Ice	 09.30 - 10.30 Off-Ice	 09.30 - 10.30 Off-Ice	 09.30 - 10.30 Off-Ice
 11.00 - 12.00 Off-Ice	 10.45 - 11.45 Off-Ice	 10.45 - 11.45 Off-Ice	 Lunch	 10.45 - 11.45 Off-Ice
 Lunch	 Lunch	 Lunch	 11.30 - 11.45 Warm-up	 Mittagessen
 12.45 - 13.00 Warm-up	 12.45 - 13.00 Warm-up	 12.45 - 13.00 Warm-up	 12.00 - 13.15 Eis-Einheit	Wanderung nach Riedholz
 13.15 - 15.15 Eis-Einheit	 13.15 - 15.15 Eis-Einheit	 13.15 - 15.15 Eis-Einheit	 14.30 - 15.30 Off-Ice	
 16.00 - 17.00 Off-Ice	 16.00 - 17.00 Off-Ice	 16.00 - 17.00 Off-Ice	 16.00 - 17.00 Off-Ice	 Bräteln



Schmetterling

Komplettes Angebot mit allen Trainingseinheiten



Biene

Angebot ohne die erste morgendliche Eiseinheit

Von Montag bis Donnerstag gibt es am Mittag ein Lunch-Paket und am Freitag gehen wir zusammen im Sportzentrum Restaurant Mittagessen.

Details und Anmeldung unter www.ecsz.ch/kurse/sommerwoche

Bist du dabei?

Dann melde dich jetzt an!

Wir freuen uns auf dich :-)