



Luxembourg, 7th May 2023

Dear Skaters,

We change the locations of 2 off-ice trainings from 10th May till 7th July.

1. On Wednesdays we will mainly exercise for general coordination, equilibria and specific shorttrack movements.

We meet 6.30 p.m. at the large playground of the Bambësch (close to the restaurant "Am Clubhaus", 18 rue de Bridel 1264 Luxembourg).

Please bring baskets and sport clothes.

2. On Sunday at 4.00 p.m. we train at Kockelscheuer near our ice rink.

We focus on shorttrack technics and inline skating.

The goals of these trainings are mainly to perform the pushing technic on the straight and to strengthen cardiovascular system.

You need baskets for warming up exercises and inline skate with all safety equipment (helmet, knee-, elbow- and wrist protections).



If weather is not so nice, we don't use inliners. The place under the roof is reserved for us.

We want you to be generally fit, get more force and be in good shape when you will return to ice.

Luxembourg, le 7 mai 2023

Chers patineurs,

Il y aura des changements pour les entraînements hors glace du 10 mai au 7 juillet.

1. Les mercredis, on effectuera des exercices de coordination et d'équilibre ainsi que des mouvements spécifiques au patinage de vitesse sur glace.

On se donne rendez-vous à côté de la grande place de jeu au Bambësch (proche du the restaurant "Am Clubhaus", 18 rue de Bridel 1264 Luxembourg).

Vous aurez besoin de chaussures et vêtements de sports.

2. Les dimanches on s'entraînera à partir de 16 heures à côté de notre patinoire.

On travaillera sur la technique du shorttrack en partie avec des patins à roues alignées.

Les buts de ces entraînements sont surtout d'améliorer votre poussée sur la ligne droite et de renforcer votre système cardio-vasculaire.

Apportez s'il-vous-plaît des chaussures de sport pour l'échauffement et à côté de vos patins à roues alignées toutes les protections nécessaires à pratiquer ce sport : casque, genouillères, coudières et protège-poignets.



Si le temps ne permet pas de rouler, on effectuera des exercices sous le toit de l'aire réservée à nous.

Nous voulons que vous améliorez votre condition physique en général, ayez plus de force et vous sentez à l'aise lorsque vous retournez sur la glace.