

BSV 92 Paarlauflehrgang Adult 29./ 30. August 2009

mit Rico Rex

Der 1. Paarlauflehrgang für Erwachsene in Berlin wird am 29.08. und 30.08. 2009 im Sportforum Hohenschönhausen stattfinden.

Der Lehrgang ist offen für erwachsene Paarläufer/innen aller Leistungsstufen.

Trainingsinhalte:

Vermittlung zentraler Grundprinzipien und Basiselemente des Paarlaufens,

- Haltungen, Grundschrirte,
- Einfache Hebungen und gemeinsame Figuren (auch geeignet für Eistänzer/innen)
- Paarpirouetten (auch geeignet für Eistänzer/innen)
- Einfache Wurfsprünge
- „Todesspirale“, bzw. Vorübungen für die Todesspirale
- Vorübungen für Paarlaufhebungen (Hände des/der Hebenden sind über dem Kopf)

Die genauen Trainingszeiten können leider wegen der halleninternen Planungsprozesse erst in der 2. Augustwoche bekannt gegeben werden.

Trainiert wird an beiden Tagen je 1 Stunde im Trockenen und 2 Stunden auf dem Eis.

Teilnahmegebühr: 50,00 € pro Paar

Anmeldung / Kursinfo:

Birgit Aust

birgit.aust@eiskunst-werkstatt.de

Tel/ Fax: 030-428 58 980

mobil: 0162 - 889 43 08

Anmeldeschluss: Do, 23.07.2009

Nach Anmeldeschluss wird eine Kursbestätigung per Mail versandt.

Bitte überweise die Kursgebühr auf folgendes Konto:

Berliner Sportverein 1892, Abt. EK
Verwendungszweck: Paare Adult August'09
Konto: 241117-101
BLZ: 100 100 10
Postbank Berlin

BSV 92
Paarlauflehrgang Adult
29./ 30. August 2009

mit Rico Rex

> Anmeldeformular <

Name:

Adresse:

E-Mail:
(wichtig für Teilnahmebestätigung)

Verein:

Tel. (mobil):
(wichtig für Infos über kurzfristige Planänderungen etc.)

Ich versichere, dass ich für einen etwaigen Unfallversicherungsschutz selbst Sorge tragen werde.

Unterschrift und Datum: _____