

BSV 92

Berliner Sommertraining 2009 / Erika-Heß-Eisstadion

Kurse Adult

> Kursinfo <

Eiskunstlauf	Laufschule
Trainer/innen: Reinhard Ketterer Isabelle de Navarre (NRW) Manuela Machon-Schiffner	Trainerin: Birgit Aust
EK-1	LS-1
Monde, Spiralen, einfache Pirouetten Sprünge: bis Toeloop	Basics: Körperachse, Haltungsschulung, Rhythmus Integration der Arme in die Bewegung Grundschrirte, Cross-roll, Kantenwechsel, 3er, Mohawks,
EK-2	LS-2
Pirouetten, Spiralen, Monde Sprünge: Rittberger bis Flip	Basics: Körperachse, Haltungsschulung, Rhythmus bewußte Gestaltung von Armbewegungen bei einfachen Schritten Schrittsequenzen, einf. Choctaws, Wenden, Gegendreier, Twizzles
EK-3	LS-3
Pirouettenkombinationen und Features, Spiralen, Monde Sprünge: Lutz bis Doppelsprünge	Basics: Körperachse, Haltungsschulung, Rhythmus bewußte Gestaltung von Armbewegungen bei Schrittsequenzen, Choctaws, Gegenwenden, Twizzles
(Ba) Ballett	
Trainer: Andreas Düpetell	
tänzerische Grundlagen für Eiskunstläufer/innen Basics für Kräftigung, Dehnung, Koordination und Körperhaltung Leistungsniveau entsprechend den Vorkenntnissen der Teilnehmenden mindestens 4 Teilnehmer/innen.	
Einzelunterricht	
Bitte Interesse an Einzelunterricht im Anmeldeformular angeben.	

Pro Trainingsgruppe werden auf dem Eis maximal 6 Sportler/innen sein.

Adresse:

Erika-Heß-Eisstadion, Wedding
Müllerstr.185
13353 Berlin

BSV 92

Berliner Sommertraining 2009 / Erika-Heß-Eisstadion

Kurse Adult

> Trainingszeiten <

Kurs 1. Woche

Zeit	Mo, 17.08.09	Di, 18.08.09	Mi, 19.08.09	Do, 20.08.09	Fr, 21.08.09
17.15- 18.15	Ba	Ba	Ba	Ba	Ba
18.30 – 19.20	EK-1/ LS-2	EK-3 /LS-1	EK-2/ LS-3	EK-1/ LS-2	EK-3 /LS-1
19.30 – 20.20	EK-2/ LS-3	EK-1/ LS-2	EK-3 /LS-1	EK-2/ LS-3	EK-1/ LS-2
20.30 – 21.20	EK-3 /LS-1	EK-2/ LS-3	EK-1/ LS-2	EK-3 /LS-1	EK-2/ LS-3

Kurs 2. Woche

Zeit	Mo, 24.08.09	Di, 25.08.09	Mi, 26.08.09	Do, 27.08.09	Fr, 28.08.09
17.15 - 18.15	Ba	Ba	Ba	Ba	Ba
18.20 – 19.20	EK-2/ LS-3	EK-1/ LS-2	EK-3 /LS-1	EK-2/ LS-3	EK-1/ LS-2
19.20 – 20.20	EK-3 /LS-1	EK-2/ LS-3	EK-1/ LS-2	EK-3 /LS-1	EK-2/ LS-3
20.30 – 21.30	EK-1/ LS-2	EK-3 /LS-1	EK-2/ LS-3	EK-1/ LS-2	EK-3 /LS-1

Wir behalten uns vor, die Trainingszeiten bei Bedarf leicht zu verändern.
Ballett könnte bei Bedarf auch zu anderen Zeiten angeboten werden.

Kurs eine Woche	(1 Std. tägl.)	Eis	50,00 €
		Ballett	50,00 €
Kurs zwei Wochen	(1 Std. tägl.)	Eis	90,00 €
		Ballett	90,00 €
Einzelne Trainingseinheit		Eis	11,00 €
		Ballett	11,00 €
Einzelunterricht		25 min	20,00 €
		50 min	40,00 €

BSV 92

Berliner Sommertraining 2009 / Erika-Heß-Eisstadion
Kurse Adult

> Infos zur Anmeldung <

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.

Für die Kursteilnahme ist der Eingang der Anmeldungen pro Kurs und Einzelstunde entscheidend. Anmeldungen mit rechtzeitigem Eingang der Kursgebühren für mindestens einen Kurs oder alle einzelnen Kursstunden werden bevorzugt.

Bitte überweise die Kursgebühr bis Do, den **23.07.2009** auf folgendes Konto:

Berliner Sportverein 1892, Abt. EK
Verwendungszweck: Kurse Adult 2009
Konto: 241117-101
BLZ: 100 100 10
Postbank Berlin

BSV 92

Berliner Sommertraining 2009 / Erika-Heß-Eisstadion

Kurse Adult

> Anmeldeformular <

Name:

Adresse:

E-Mail:

(wichtig für Teilnahmebestätigung)

Verein:

Tel. (mobil):

(wichtig für Infos über kurzfristige Planänderungen etc.)

Ich möchte an folgenden Kursen teilnehmen:

Bitte Kurs mit Kürzel eintragen (Ba, EK-1,2,3, LS-1,2,3).

Bei Bedarf kann in der ersten Spalte noch die Uhrzeit eingetragen werden. Ansonsten reicht die einfache Angabe des Kurses pro Tag.

Zeit	17.08	18.08.	19.08.	20.08.	21.08.	24.08.	25.08.	26.08.	27.08.	28.08.

Ich habe Interesse an Einzelunterricht an folgenden Tagen: _____

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

Unterschrift und Datum: _____