

# Kursanmeldung

Saison 2021/2022



## Kontaktdaten

Name der Eltern .....

Name des/der Läufer/in .....

Adresse .....

PLZ/Ort .....

Geburtsdatum .....

Telefon .....

E-Mail-Adresse .....

AHV-Nummer .....

Der die angemeldete Läufer/in hat folgende Sternlitests bestanden

1\*     2\*     3\*     4\*     SIS: .....

**Bitte wählen Sie aus der folgenden Liste ein gewünschtes Trainingspaket aus.**

Für genauere Erklärungen lesen Sie die Beschreibung des Angebots auf der Rückseite.

### Für Mitglieder Eislaufclub Jungfrau

- |  |  |
|--|--|
| Packet A: Montag   | <input type="checkbox"/> 1 Saison CHF 250 inkl. CHF 50 Mitgliederbeitrag |
| Packet B: Montag und Donnerstag oder Freitag                   | <input type="checkbox"/> 1 Saison CHF 400 inkl. CHF 50 Mitgliederbeitrag |
| Packet C: Montag und Samstag Patcheis                          | <input type="checkbox"/> 1 Saison CHF 450 inkl. CHF 50 Mitgliederbeitrag |
| Packet D: Montag, Donnerstag oder Freitag und Samstag Patcheis | <input type="checkbox"/> 1 Saison CHF 600 inkl. CHF 50 Mitgliederbeitrag |
| Packet E: Montag, Donnerstag und Freitag                       | <input type="checkbox"/> 1 Saison CHF 560 inkl. CHF 50 Mitgliederbeitrag |
| Packet F: Montag, Donnerstag, Freitag und Samstag Patcheis     | <input type="checkbox"/> 1 Saison CHF 720 inkl. CHF 50 Mitgliederbeitrag |

### Für Nichtmitglieder Eislaufclub Jungfrau

- Paket A: Montag     ½ Saison CHF 130     1 Saison CHF 220

**Fotos von unserem Kind dürfen veröffentlicht werden ja**     ja     nein

**Die Kurskosten sind vorgängig auf das Konto BEKB BCBE Bern, IBAN CH 51 0079 0042 3327 9082 8 zu überweisen, oder vor Ort in bar zu bezahlen.**

**Wichtig:** Das Training am Donnerstag und Freitag kann nur bei einer Anmeldung von mindestens 5 Teilnehmer/innen durchgeführt werden. Versicherung ist Sache der Eltern.

### So melden Sie sich an:

Sie können sich per E-Mail ([info@ec-jungfrau.ch](mailto:info@ec-jungfrau.ch)) oder per Post (EC-Jungfrau, 3800 Interlaken) anmelden. Damit wir die Teilnehmerzahl der kommenden Saison abschätzen können, sind wir um frühzeitige Anmeldungen froh.

Ort, Datum .....

Unterschrift .....

## **Das Trainingsheft**

Um das Training möglichst effizient zu gestalten und auf individuelle Bedürfnisse abzustimmen, bieten wir ein Trainingsheft an. In diesem Heft finden Sie eine detaillierte Beschreibung aller Elemente der ersten vier Sternlitests, Tipps zum Einturnen, Einlaufen und Dehnen, sowie Informationen zum Off-Ice Training und zum Küraufbau.

**Montag 16:45 – 17:45 (Kinderkurs 0 – 3 Stern)**

**Montag 17:45 – 18:45 (Kinderkurs 4 Stern und Kadertraining)**

**Freitag 18:45 – 19:45 (Kinderkurs 4 Stern und Kadertraining)**

Die Läufer/innen werden ihrem Niveau entsprechend in Gruppen eingeteilt und von einer Monitorin betreut. Das Ziel ist es, den Läufern/Läuferinnen die verschiedenen Elemente zu erklären. Es ist wichtig zu verstehen, dass es für die Läufer/innen zeitlich nicht möglich ist, die Elemente vertieft zu üben und zu festigen, deshalb empfehlen wir eine weitere Trainingseinheit pro Woche.

**Donnerstag 16:45 – 17:45 (Kinderkurs 1 – 3 Stern)**

Um das individuelle Üben und Festigen der Elemente zu fördern und die Läufer/innen auf ein selbstständiges Trainieren vorzubereiten, bieten wir eine zusätzliche geführte Trainingseinheit an. Im Unterschied zum Gruppenunterricht am Montag trainieren die Läufer/innen am Donnerstag individuell, aber unter Aufsicht einer (oder zwei) Monitorinnen. Somit steht während des ganzen Trainings eine Ansprech- und Aufsichtsperson zu Verfügung. Das Ein- und Auslaufen werden gemeinsam und geleitet geführt.

## **Samstag**

An einzelnen Samstagen bieten wir 2 Stunden Patcheis an. (Zeiten folgen) Das Training steht den Läufer/innen ab Sterntest 1 zur Verfügung.

## **Privatlektionen**

Kontakt Franziska Steffen: +41 79 757 36 67