

Kursanmeldung

Saison 2019/2020



Kontakt Daten

Name der Eltern

Name des/der Läufer/in

Adresse

PLZ/Ort

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail Adresse (falls vorhanden) _____

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.

	Montag	Donnerstag	Samstag	Preis ½ Saison	Preis 1 Saison
Packet A	X			<input type="checkbox"/> CHF 130	<input type="checkbox"/> CHF 220
Packet B	X	X		<input type="checkbox"/> CHF 200	<input type="checkbox"/> CHF 370
Packet C	X		X	<input type="checkbox"/> CHF 220	<input type="checkbox"/> CHF 420
Packet D	X	X	X	<input type="checkbox"/> CHF 300	<input type="checkbox"/> CHF 570

Die Kurskosten sind am Anmeldetag in bar zu bezahlen.

Wichtig: Das Training am Donnerstag 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) 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 _____

Trainings- und Kursangebot

	Montag	Donnerstag	Samstag	Preis ½ Saison	Preis 1 Saison
Packet A	X			<input type="checkbox"/> CHF 130	<input type="checkbox"/> CHF 220
Packet B	X	X		<input type="checkbox"/> CHF 200	<input type="checkbox"/> CHF 370
Packet C	X		X	<input type="checkbox"/> CHF 220	<input type="checkbox"/> CHF 420
Packet D	X	X	X	<input type="checkbox"/> CHF 300	<input type="checkbox"/> CHF 570

Details Preise ½ Saison

Montag CHF 130.00 (10 Trainingseinheiten -> CHF 13 pro Trainingseinheit)

Donnerstag + CHF 70.00 (10 Trainingseinheiten -> CHF 7 pro Trainingseinheit)

½ Saison 1: Mo, 14.10.2019 bis Mo, 16.12.2019 / Do, 17.10.2019 bis Do, 19.12.2019

½ Saison 2: Mo, 06.01.2020 bis Mo, 16.03.2020 / Do, 09.01.2020 bis Do, 19.03.2020

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)

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)

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

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

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

Privatlektionen

Siehe Infoheft Saison 2019/2020.