Einladung
Intensivwoche Vorsaison 2023/2024

Auch in dieser Saison bieten wir wieder eine Intensivwoche zum Saisonstart in Zuchwil an. Die Woche findet vom 7. August bis 11. August 2023 statt (Montag bis Freitag). Das Anmeldeformular für die Intensivwoche finden Sie auf unserer Homepage www.ecsz.ch unter Kurse/Sommerkurse/Anmeldung Intensivwoche. Die Anmeldung ist verbindlich und die Kosten werden in Rechnung gestellt.

Kontaktpersonen	Name	Telefon
Vorstand	Sandra von Ballmoos	076 297 49 53
Trainerteam	Jessica Rudolf von Rohr	079 218 54 08

Unser Trainerteam wird in diesem Jahr von unterschiedlichen TrainerInnen aus anderen Eislaufclubs unterstützt: Nathalie Villard vom Eislaufclub Burgdorf und Münchenbuchsee, Fabrizio Urso vom Eislaufclub Urdorf.

Auswahlmöglichkeiten 2023/2024

Wir bieten 4 unterschiedliche Möglichkeiten an, an der Intensivwoche teilzunehmen. Die Wahl kann ganz nach den Zielen und Bedürfnissen der LäuferInnen getroffen werden.

Variante	In den Kosten inbegriffen (pro Tag)	Anzahl Trainingsstunden (pro Tag)	Niveau (Empfehlung)	Kosten in CHF
Light	• 1h Off Ice Training • 30min Warm Up vor Eistraining • 2h Eistraining • Mittagessen	3.5h	KiKu und Schnupperli	220.-
Basic	• 2h Off Ice Training • 30min Warm Up vor Eistraining • 2h Eistraining • Mittagessen	4.5h	1.-3.Stern	275.-
Plus	• 2h Off Ice Training • 1h Warm Up vor Eistrainings • 3.5h Eistraining (1.5h am Vormittag, 2h am Nachmittag) • Mittagessen	6.5h	Minikader und Sternli mit viel Energie	330.-
Top	• 2h Off Ice Training • 1h Warm Up vor Eistrainings • 3.5h Eistraining (1.5h am Vormittag, 2h am Nachmittag) • Ein Sondertraining am Tag (Mentales Training etc.) • Mittagessen	7.5h	Maxikader und Maxikader Top	385.-

Provisorischer Zeitplan

Der provisorische Zeitplan steht bereits fest. Die genauen Details der Trainingseinheiten folgen zu einem späteren Zeitpunkt. Achtung: Änderungen sind vorbehalten.

Uhrzeit	Trainingseinheit	Variante
07:15-07:45	• Warm Up vor Eistraining	Plus + Top
08:00-09:30	• Eistraining	Plus + Top
10:15-11:15	• Off Ice	alle
11:45-12:45	• Mittagessen	alle
12:45-13:15	• Warm Up vor Eistraining	alle
13:30-15:30	• Eistraining	alle
16:00-17:00	• Off Ice	Plus + Top + Basic
17:00-18:00	• Sondertraining	Top

Materialliste

Trainingskleidung:

- ✓ Handschuhe
- ✓ Warme Eislaufkleidung
- ✓ Turnschuhe
- ✓ Turnkleidung für draussen
- ✓ Turnkleidung für drinnen
- ✓ Springseil
- ✓ Haargummis
- ✓ Gymnastikmatte
- ✓ Schlittschuhe
- ✓ Schlittschuhschoner
- ✓ Spinner
- ✓ Teraband

Verpflegung:

- ✓ Trinkflasche
- ✓ Zwischenverpflegung (Das Mittagessen wird vom Sportzentrum organisiert, Znüni und Zvieri müssen selber mitgebracht werden)

Versicherung / Haftung

Im Falle einer Absage, eines Abbruchs oder Nichtantretens der Intensivwoche aufgrund von Krankheit, Unfall oder anderen Gründen, bleiben Sie dennoch zahlungspflichtig. Daher empfehlen wir, eine Annullationsversicherung abzuschliessen. Prüfen Sie zudem, ob Ihr Kind ausreichend gegen Unfall- und Haftpflichtschäden versichert ist, da wir keine Haftung übernehmen.