

## Herbstlehrgang 2022 für Erwachsene

Liebe Teilnehmer des Erwachsenentrainings,  
liebe Freunde und Gäste des ERC-Westfalen-Kunstlauf e.V.,

nach dem Erfolg des letzten Sommercamps für Erwachsene bieten wir eine weitere vergleichbare Veranstaltung am **03. Oktober 2022** an.

An diesem Tag haben wir für Sie ein Trainingsprogramm erstellt, das ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Unsere Vereinstrainer und die Dipl. Ballettpädagogin Frau Tania Condorelli (Ballett- und Ausdrucksschule) sind mit Trainingseinheiten und Tipps für Sie da, die technisches und läuferisches Können, den Ausbau Ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und die Ausdrucksschulung zum Thema haben.

### Der Tageslehrgang beinhaltet:

Aufwärmtraining	1 x 15 Min.
Lauftraining On-Ice	1 x 50 Min.
Sprung- und Pirouettentraining On-Ice	1 x 50 Min.
Gymnastik, Ballett, Yoga, dynamisches Fitness-Training	1 x 50 Min.

Die Trainingseinheiten finden im Zeitfenster zwischen 08:00 – 14:50 Uhr statt

Kosten für Mitglieder des ERCW	€ 20,00
Kosten für Nicht-Mitglieder	€ 30,00

Viel Freude und Spaß am Eiskunstlaufen

Frieder Dieck

## Anmeldeformular Herbstlehrgang 2022 für Erwachsene

<b>Datum der Veranstaltung</b>	<b>03.10.2022</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Leistungsstand</b>	<b>Anfänger</b>	<input type="checkbox"/>
	<b>Fortgeschritten I</b> Ich beherrsche erste Sprünge und Pirouetten.	<input type="checkbox"/>
	<b>Fortgeschritten II</b> Ich beherrsche alle Einfachsprünge incl. Axel und alle Basispirouetten.	<input type="checkbox"/>
	<b>Eistänzer</b>	<input type="checkbox"/>

Sehr geehrte Damen und Herren des ERC-Westfalen-Kunstlauf e.V.,  
hiermit melde ich mich verbindlich für die oben genannte Veranstaltung an.

<b>Name, Vorname:</b>	
<b>Straße, Hausnummer:</b>	
<b>PLZ, Ort:</b>	
<b>E-Mail:</b>	
<b>Telefon:</b>	

Die Anmeldegebühr von € 20,00/Wochenendcamp bzw. € 30,00/Wochenendcamp (für Nicht-Mitglieder) überweise ich bis zum 23.09.2022 auf das Konto des ERC-Westfalen-Kunstlauf e.V. Mir ist bekannt, dass bei verspätetem Zahlungseingang keine Meldung zur Veranstaltung erfolgen kann. Die Daten werden ausschließlich erhoben und verarbeitet für die Organisation und Durchführung der genannten Veranstaltung. Die jeweils geltenden Datenschutzbestimmungen werden eingehalten und beachtet.

<b>Ort, Datum:</b>	<b>Unterschrift:</b>
--------------------	----------------------