



Herbstcamp für Erwachsene 2021

Sehr geehrte Mitglieder der Erwachsenenabteilung, liebe Freunde und Gäste des ERC Westfalen Kunstlauf!

Nachdem unser Sommercamp für Erwachsene sehr gut angenommen wurde und wir eine Vielzahl positiver Rückmeldungen hierzu erhalten haben, möchten wir den eingeschlagenen Weg fortsetzen und auch in den kommenden Herbstferien eine zentrale Lehrgangsmäßnahme für die Mitglieder unserer Erwachsenenabteilung anbieten. In der Zeit vom 08. – 17.10.2021 haben wir für Sie an zwei Wochenenden ein außergewöhnliches Trainingsprogramm zusammengestellt. Das Lehrgangsprogramm sieht derzeit folgende Inhalte vor

Freitag, 08.10.2021

- Ab 17:00 Uhr Pilates, Power Engine, Yoga oder dynamisches Fitnessstraining
- 20:00 – 22:00 Uhr Eistraining

Samstag, 09.10.2021

- Ab 16:00 Uhr Pilates, Power Engine, Yoga oder dynamisches Fitnessstraining
- 18:00 – 22:00 Uhr Eistraining

Sonntag, 10.10.2021

- 08:00 – 11:00 Uhr Eistraining
- 11:00 – 13:00 Uhr Power Engine, Yoga oder dynamisches Fitnessstraining

Freitag, 15.10.2021

- Ab 17:00 Uhr Pilates, Power Engine, Yoga oder dynamisches Fitnessstraining
- 20:00 – 22:00 Uhr Eistraining

Samstag, 16.10.2021

- Ab 16:00 Uhr Pilates, Power Engine, Yoga oder dynamisches Fitnessstraining
- 19:00 – 22:00 Uhr Eistraining

Sonntag, 10.10.2021

- 08:00 – 10:00 Uhr Eistraining
- 10:00 – 11:00 Uhr Power Engine, Yoga oder dynamisches Fitnessstraining

Nun, haben Sie Interesse bekommen, dann melden Sie sich schnell an:
Die Anmeldeadresse lautet:

ERC Westfalen Kunstlauf e.V.
Friedrich Dieck
Strobelallee 32
44139 Dortmund
Dieck@erc-westfalen-kunstlauf.de

Anmeldebogen

Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Emailadresse:	
Telefonnummer:	
Leistungsstand	Anfänger: <input type="checkbox"/> Fortgeschritten I: <input type="checkbox"/> Ich kann schon erste Sprünge und einfache Pirouetten Fortgeschritten II: <input type="checkbox"/> Ich kann alle einfach Sprünge incl. Axel und beherrsche alle Basispirouetten Eistänzer: <input type="checkbox"/>

Die Anmeldegebühr von **80,00 € (Für Mitglieder des ERCW) bzw. 180,00€ für Nichtmitglieder pro Woche** überweisen wir bis zum **01.10.2021** auf das Vereinskonto des ERC Westfalen Kunstlauf e.V. (Sparkasse Dortmund, IBAN: DE48440501990151014585, BIC: DORTDE33XXX)

Ort, Datum

Unterschrift