



Sommercamp 2023

Auch in diesem Jahr wird der ERC Westfalen Kunstlauf e.V. für seine aktiven Sportler ein Sommercamp anbieten. Dieses findet in der Zeit vom 24. – 28.07. sowie vom 31.07. – 04.08.2023 im Eissportzentrum Westfalen statt. In diesem Jahr werden wir unser Hauptaugenmerk auf die sportliche Ausbildung unserer Mitglieder richten. Aus diesem Grund sind neben dem Sportprogramm keine weiteren Freizeitaktionen geplant.

Sportprogramm

Während des Camps werden sich 3 Trainer um unsere jungen Sportler kümmern. Das tägliche Training findet montags bis freitags zwischen 8 Uhr morgens bis 12 Uhr mittags statt. Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten werden Pausen zur Regeneration eingeplant.

Unsere Trainer Elena Lippmann, Jule Grönert und Alexander Betke sowie Tania Condorelli (Ballett Ausdrucksschulung) warten gespannt auf Euch, um Euch technische Unterstützung für Pirouetten, Sprünge und Schlittschuhfertigkeiten zu geben, um Euch konditionell und koordinativ fit zu machen und natürlich wird dabei ganz viel Freude und Spaß am Eiskunstlaufen vermittelt.

Eine Trainingswoche umfasst 5 Trainingstage.

- 5 x 15 Minuten Aufwärmprogramm
- 2 x 50 Minuten Lauftraining auf dem Eis
- 5 x 50 Minuten Sprung- und Pirouettentraining auf dem Eis
- 3 x 50 Minuten Schritte & Methodische Übungen am Eis
- 2 x 50 Minuten Pirouettentraining off Eis
- 1 x 50 Minuten Ausdrucksschulung
- 3 x 50 Minuten Athletik
- 4 x 50 Minuten Ballett/Tanz

Kosten

Zeitraum	Preis für Mitglieder	Preis für Nichtmitglieder
24.07. – 28.07.2023	80,00 €	100,00 €
31.07. – 04.08.2023	80,00 €	100,00 €
24.07. – 04.08.2023	150,00 €	180,00 €

Nun, habt Ihr Lust bekommen, dann meldet Euch schnell an:

Die Anmeldeadresse lautet:
ERC Westfalen Kunstlauf e.V.
Manuel ginzel
Strobelallee 32
44139 Dortmund
ginzel@erc-westfalen-kunstlauf.de

Meldeschluss
31.05.2023



Anmeldebogen

Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Emailadresse:	
Telefonnummer:	
Abgelegte Prüfung	Freiläufer: <input type="checkbox"/> Figurenläufer: <input type="checkbox"/> Kunstläufer / BK8: <input type="checkbox"/> Kürklasse 8/7 <input type="checkbox"/> Kürklasse 6/5: <input type="checkbox"/>
Verbindliche Anmeldung für	Erste Woche (24.07. – 28.07.2023): <input type="checkbox"/> Zweite Woche (31.07. – 04.08.2023): <input type="checkbox"/>

Meldung an: ginz@erc-westfalen-kunstlauf.de

Die Anmeldegebühr von **80,00 € (Für Mitglieder des ERCW) bzw. 100,00€ für Nichtmitglieder pro Woche oder 150,00€ (Mitglieder) bzw. 180,00€ (Nichtmitglieder) für beide Wochen** überweisen wir bis zum **21.06.2023** auf das Vereinskonto des ERC Westfalen Kunstlauf e.V. (Sparkasse Dortmund, IBAN: DE48440501990151014585, BIC: DORTDE33XXX)

Ort, Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigter

Meldeschluss
31.05.2023