



## Sommercamp für Erwachsene 2021

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

Die lange Zeit der Pandemie neigt sich hoffentlich dem Ende, ein normales Leben kehrt langsam zurück, die Temperaturen steigen, und das Bedürfnis nach Bewegung und Freude am Sport kehrt zurück. Was liegt nun näher, als unser aller Hobby, dem Eislaufen nachzugehen.

Nachdem der ERC Westfalen Kunstlauf e.V. bereits für seine jugendlichen Mitglieder ein Sommercamp anbietet möchten wir jetzt auch unseren erwachsenen Mitgliedern ein entsprechendes Angebot machen.

In der Zeit vom 31.07. – 15.08. haben wir für Sie an drei Wochenenden ein außergewöhnliches Trainingsprogramm zusammengestellt. Während der drei Wochenendcamps (es besteht natürlich auch die Möglichkeit, jedes Wochenende einzeln zu buchen) werden sich unsere Vereinstrainer - um unsere Mitglieder kümmern. Das tägliche Training findet samstags von 08:00 – 11:00 und 19:40 – 21:00 sowie sonntags zwischen 8:00 Uhr morgens bis 12:00 Uhr mittags statt. Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten wurden Pausen zur Regeneration eingeplant.

Unsere Vereinstrainer sowie Frau Tania Condorelli (Ballett Ausdrucksschulung) warten gespannt auf Sie, um Ihnen technische Unterstützung für Pirouetten, Sprünge und Schlittschuhfertigkeiten zu geben, um Sie konditionell und koordinativ fit zu machen und natürlich wird dabei ganz viel Freude und Spaß am Eiskunstlaufen vermittelt.

Ein Trainingswochenende umfasst 2 Trainingstage.

- 3 x 15 Minuten Aufwärmprogramm
- 3 x 50 Minuten Lauftraining auf dem Eis
- 3 x 50 Minuten Sprung- und Pirouettentraining auf dem Eis
- 2 x 50 Minuten Gymnastik
- 2 x 50 Minuten Pilates, 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](mailto:Dieck@erc-westfalen-kunstlauf.de)

# Anmeldebogen

Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Emailadresse:	
Telefonnummer:	
Leistungsstand	<p>Anfänger: <input type="checkbox"/></p> <p>Fortgeschritten I: <input type="checkbox"/> Ich kann schon erste Sprünge und einfache Pirouetten</p> <p>Fortgeschritten II: <input type="checkbox"/> Ich kann alle einfach Sprünge incl. Axel und beherrsche alle Basispirouetten</p> <p>Eistänzer: <input type="checkbox"/></p>
Verbindliche Anmeldung für	<p>Erstes Wochenende (31.07. – 01.08.21) <input type="checkbox"/></p> <p>Zweites Wochenende (07. – 08.08.21): <input type="checkbox"/></p> <p>Drittes Wochenende (14. – 15.08.21): <input type="checkbox"/></p>

Die Anmeldegebühr von **40,00 € (Für Mitglieder des ERCW) bzw. 70,00€ für Nichtmitglieder pro Woche** überweisen wir bis zum **07.07.2021** auf das Vereinskonto des ERC Westfalen Kunstlauf e.V. (Sparkasse Dortmund, IBAN: DE48440501990151014585, BIC: DORTDE33XXX)

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift