

Sommercamp 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 und der großen Nachfrage im letzten Jahr, bieten wir nun eine vergleichbare Veranstaltung in den kommenden Sommerferien an.

An den drei Wochenenden **23.+24.07.**, **30.+31.07.** sowie **06.+07.08.** 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.

Ein Wochenendcamp beinhaltet:

Samstag 08.00-11.00 Uhr und 19.40-21.00 Uhr
Sonntag 08.00-12.00 Uhr

Aufwärmtraining	3 x 15 Min.
Lauftraining On-Ice	3 x 50 Min.
Sprung- und Pirouettentraining On-Ice	3 x 50 Min.
Gymnastik	2 x 50 Min.
Pilates, Power-Engine, Yoga oder dynamisches Fitness-Training	2 x 50 Min.

Kosten für Mitglieder des ERCW € 50,00

Kosten für Nicht-Mitglieder € 90,00

Es besteht sowohl die Möglichkeit ein einzelnes Wochenendcamp zu buchen als auch alle drei. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Viel Freude und Spaß am Eiskunstlaufen

Frieder Dieck