

Informationen Erwachsenenkurs 2022/23

Gute Läufer/-innen

Daten/Zeiten	<p>10 Mal am Mittwoch, erstmals am 26. Oktober 2022 bis 01. Februar 2023 von 11.55 Uhr bis 12.40 Uhr – durch die flexible Eisreinigung der Kunsteisbahn kann sich der Start und das Ende vom Kurs um wenige Minuten verändern.</p> <p>Der Saisonstart kann sich noch verändern, weil das Ausseneisfeld später als üblich eröffnet wird (Datum noch unklar).</p>
Voraussetzungen	<p>Teilnehmende dieser Gruppe können bereits flüssig vorwärts und rückwärts übersetzen. Sie verfügen zudem über eine ausreichende körperliche Fitness, um Sprungformen und Pirouetten zu üben.</p>
Gruppe/ Durchführung	<p>5 – 8 Teilnehmende Kurs wird ab mindestens 5 Teilnehmenden durchgeführt.</p>
Erster Kurstag	<ul style="list-style-type: none">– Der Eintritt zur Kunsteisbahn ist im Erwachsenenkurs nicht inbegriffen. Es lohnt sich, eine Saisonkarte zu kaufen. Dazu benötigen Sie ein Passfoto.– Garderoben stehen Ihnen beim Ausseneisfeld oder im Untergeschoss der Bossard Arena zur Verfügung. Für den Garderobekasten benötigen Sie CHF 2.– Die Kursleiterin, Karin Ryser, erwartet Sie auf dem Ausseneisfeld.
Ausrüstung	<p>Der Erwachsenenkurs findet auf dem überdachten, öffentlichen Ausseneisfeld statt. Ideal ist folgende Ausrüstung:</p> <ul style="list-style-type: none">– Dem Wetter entsprechende Kleidung– Keine dicke Skijacke, besser eine warme Fleece Jacke, in der man sich gut bewegen kann– Stirnband/Mütze/ ev. Ribcap und Handschuhe
Schlittschuhe	<p>Das Wichtigste überhaupt sind die Schuhe. Eine Investition in eigene Schuhe ist empfehlenswert und sinnvoll. Es können auch Schuhe vor Ort gemietet werden. Eine Empfehlung für den Schuhkauf erfolgt in der ersten Lektion des Kurses. Eishockeyschuhe sind nicht erlaubt.</p>
Kein Kurs	<p>An folgenden Tagen findet der Erwachsenenkurs NICHT statt. Weihnachtszeit: 22.12.22 bis 04.01.2023</p> <p>Abmeldungen bei Krankheit oder im Verhinderungsfall können direkt an die Kursleiterin, Frau Ryser per Mail (karin.ryser@gmx.ch) oder per SMS unter 079 – 296 02 61 gemeldet werden.</p>
Versicherung	<p>Ist Sache der Teilnehmer/-innen. Der ZEV übernimmt keine Haftung.</p>